

३ १५
१५ २१२५
घरेलू शिक्षा

तथा

काक शास्त्र

गृहस्थी में स्त्री-पुरुषों के रोज ही काम आने वाली जरूरी बातों पर सर्वोत्तम पुस्तक



लेखिका

श्रीमती ज्योतिर्मयी ठाकुर



प्रकाशक

साहित्य-निकेतन, दारागंज प्रयाग

तृतीय बार]

१ अक्टूबर १९४५

[

प्रसव की पीड़ा दूर करने के लिए	...	२१
स्त्रियों के दूध बढ़ाने का उपाय	...	२२
(४) बच्चों की रक्षा	...	२३
बच्चों का जन्म	...	२४
संतान के अच्छे-बुरे भविष्य की पहिचान	...	२५
बच्चों का रोना	...	२७
बच्चों को दूध पिलाना	...	२८
बच्चों का सोना	...	३२
बच्चों को ताजी चाय में धुमाना	...	३२
बच्चों को नहलाना	...	३४
तेल की मालिश और उबटन	..	३६
बच्चों के कपड़े	..	३६
(५) बच्चों के रोग	...	३६
बच्चों का ज्वर	...	३६
बच्चों का दाँत निकलना	...	३६
बच्चों के दस्त	...	४०
बच्चों की आँखें दुखना	...	४०
बच्चों की पसली चलना	...	४१
बच्चों का सूखा रोग	...	४२
बच्चों का यमघण्ट रोग	...	४५
बालकों में भूत बाधा	...	४६
(६) भोजन बनाने के सम्बन्ध में स्त्रियों को क्या जानना चाहिए ?	...	४६

भोजन बनाने में सफाई	...	४८
अनेक प्रकार की चीज़ें	...	५०
स्वादिष्ट चीज़ें	...	५१
भोजन परोसना	...	५२
खाने-पीने की चीज़ों के गुण	...	५३
शाक-भाजी के गुण	...	५४
अनाजों के गुण	...	५६
मसालों के गुण	...	६१
दूध-दही मट्ठा के गुण	...	६६
तेलों के गुण	...	६७
घी के गुण	...	६८
जल के गुण	...	६८
(७) स्वादिष्ट और उत्तम भोजन बनाने के तरीके	...	७०
सभी प्रकार की रोटी	...	७१
दाल, कढ़ी, करायल	...	७५
सभी प्रकार के नावल	...	८१
शाक-भाजी	...	८३
भरता	...	८३
खिचड़ी-तहरी	...	८५
रायता-चटनी	...	८७
मुरब्बा	...	१००
अचार	...	१०३
पकवान	...	१०३

दलिया	...	११०
खीर	...	११२
मोहन भांग, हलुवा	...	११३
मिठाई	...	११५
फलाहारी चीज़े	...	१२३
चाट-दही बड़े	...	१२६
बरी-मु'गौरी	...	१२७
(=) ऋतुओं के दोष और गुण	...	१२६
हेमन्त ऋतु	...	१२६
शिशिर ऋतु	...	१३०
वसन्त ऋतु	...	१३०
ग्रीष्म ऋतु	...	१३०
वर्षा ऋतु	...	१३१
शरद ऋतु	..	१३१
किस ऋतु में हसको क्या करना चाहिए	...	१३१
(६) भिन्न भिन्न प्रकार के शर्बत	...	१३५
नीबू का शर्बत	...	१३५
बेल का शर्बत	...	१३५
केवड़े का शर्बत	...	१३६
पोदीने का शर्बत	...	१३६
चन्दन का शर्बत	..	१३६
बनफशे का शर्बत	...	१३६



हैजा	...	१७३
प्लेग	...	१७३
खूनी बवासीर	...	१७४
बवासीर	...	१७४
श्वास रोग	...	१७४
शीतला	..	१७५
बवासीर के मसे	...	१७५
कण्ठमाला	...	१७५
फोड़ों की दवा	...	१७५
कुष्ठ रोग	...	१७६
नाक से रक्त बहना	...	१७६
मुख की भाईं	...	१७७
बिवाईं फटना	...	१७७
हाथ का फटना	...	१७७
होठों का फटना	...	१७७
गले की आवाज़ ठीक करना	...	१७७
बाल काले करना	...	१७८
(५२) दुर्घटनाएँ	...	१८१
गले में कोई चीज़ अटक जाने पर	...	१८१
श्राव में किसी चीज़ के पड़ जाने पर	...	१८२
कान में किसी चीज़ के अटक जाने पर	...	१८३
नाक में किसी चीज़ के अटक जाने पर	...	१८४

वान में किसी वीड़े पेचले जाने पर ...	१८४
लू लगने पर ...	१८५
पानी में डूबते हुए बचने पर ...	१८६
मोच आ जाने पर ...	१८८
आग से जल जाने पर ...	१८९
हृष चले जाने पर ...	१९१
अचानक चक्कर आने पर ...	१९२
अचानक चोंट लगने पर ...	१९३
पेड़ में गिर पड़ने पर ...	१९४
(१३) विष शान्त करने के उपाय ...	१९५
मण्डिता ...	१९६
झंरो पामं ...	१९७
दण्डिम ...	१९८
धहरा ...	१९९
धुधाल ...	२००
कारपोमिश दण्डिम ...	२०१
पेंडाग ...	२०२
कीटा ...	२०३
मरीच के लानरगे कीटा कीटा के कारणे का विष ...	२०४
मरीच के कारणे पर ...	२०५
विषभू के हंस कारणे पर ...	२०६
की के कारणे पर ...	२०७
धुधाल के कारणे पर ...	२०८

(१४) अचम्मे के काम	...	२१०
पानी का बर्फ बनाना	...	२१०
बीस दिनों तक भूख न लगने	...	२१३
आठ दिनों तक प्यास न लगने	...	२१४
आसानी से चिड़िया पकड़ना	...	२१५
अंडों को शीशी	...	२१६
(१५) जादू के खेल और तमाशे	...	२१८
रुपया गायब	...	२१६
गायब किये हुए रुपयों को निकालना	..	२२१
रुपया बनाना	...	२२२
कौड़ी का नाच	...	२२४
गले में पैसे बजाना	...	२२४
सिर पर आग जलाना	...	२२५
(१६) घर की चीज़ों की सफाई	...	२२६
(१७) कपड़ों के धब्बे छुड़ाने के उपाय	...	२३४
(१८) घर-गृहस्थी में काम आने वाली बातें	...	२४०
बदबू दूर करने के उपाय	...	२५०

घरेलू शिक्षा

१—अपनी जरूरतों का हमको खुद ही ज्ञान होना चाहिए

हमारी जिन्दगी की सैकड़ों ऐसी बातें हैं, जिनमें हम दूसरों का मुँह ताना करते हैं। इस मुहताजी का फल हमारे लिये सब प्रकार से नुकसान ही पहुँचाता है। कितना अच्छा हो अगर हम लोग उन सभी बातों का ज्ञान रखें, जो समय असमय हमारे लिए जरूरी हो जाती हैं।

इस प्रकार की बातें कितने ही तरह से हमारे सामने आती हैं—शौक के रूप में और आवश्यकता के रूप में, उनके यही दो बड़े-बड़े रूप हैं। हमारी सैकड़ों ऐसी बातें हैं जिनका हम शौक तो रखते हैं लेकिन उन चीजों का बनाना नहीं जानतीं। इससे दो बातें होती हैं। या तो हमें उस शौक से ही नाउम्मीद हो जाना

पड़ता है, या जिन बातों का ही शौक होता है, उनके लिये रुपये खर्च करने पड़ते हैं। यह दोनों ही बातें हमारी मूर्खता के कारण होती हैं।

हमारे शौक—जो लोग सादा जीवन बिता सकें, वे तो बहुत ही अच्छे होंगे लेकिन जो सादगी से न रह सकें, जो तरह-तरह की बातों का बेहद शौक रखते हों, उनको उन्हें पूरा ज्ञान रखना चाहिये। लेकिन दो शर्तों के साथ। एक तो यह कि वे हानिकारक न हों, और दूसरे यह कि उनके बनाने, तैयार करने का हमको खुद ही ज्ञान हो। इतना होने पर ही हमें उसका आनन्द मिल सकता है।

हमारी आवश्यकतायें—शौकी के सिवा बहुत-सी हमारी ऐसी जरूरतें हैं, जो मौके-बे-मौके हमारे सामने आती हैं। घर-गृहस्थों को उनकी जरूरतें पड़ती रहती हैं। जिनके लिए अक्सर व्यर्थ में रुपये पैसे खर्च करने पड़ते हैं। जो बहुत गरीब हैं, उनको हाथ मलकर रह जाना पड़ता है। जो पैसे वाले हैं, उनको पानी की तरह पैसे बहाने पड़ते हैं।

हमारी विपदायें—सब से बड़े मुसीबत के समय यही होते हैं। जब अचानक किसी पर कोई दैवी आगति आ जाती है, कोई दुर्घटना हो जाती है, किसी बीमारी का सामना करना पड़ता है, तब हमारी क्या हालतें होती हैं, इसको बही है जो इस प्रकार की बातों को भोग चुका है। इस कष्ट छोटे मोटे तो हमारे सामने बने ही रहते

घर-गृहस्थों में इस प्रकार की मुसीबतों के समय बहुत कठिनाई आ जाती है।

हमारा कर्त्तव्य—अब हमारे सामने सवाल यह है कि इन सभी बातों का हम खुद ज्ञान रखें, यह अच्छा या हम दूसरों की मुहताज बनें यह अच्छा? कोई भी समझदार आदमी इन जरूरतों को सोचेगा और अपने कर्त्तव्य का अनुभव करेगा। इस पुस्तक में मैं उन सभी बातों को बताना चाहती हूँ जो आमतौर पर स्त्रीपुरुषों के काम की हैं। उनके जानने से उनका बहुत उपकार होगा। इस बात का मुझे पूरा विश्वास है।



२—स्त्रियों की रक्षा

घर की रक्षा करना स्त्रियों का काम है; यां तो घर में स्त्री-पुरुष दोनों ही रहते हैं, परन्तु उसको ठीक ठीक रूप में रखने उसको सम्हाले और आराम के योग्य बनाने का काम केवल स्त्रियों का होता है। इसलिए घर की सभी बातों में स्त्री ही मालकिन होती है। लेकिन घर की रक्षा करने के पहले स्त्री को अपनी रक्षा की आवश्यकता होती है।

अब मवाल यह है कि स्त्रियों को किन बातों में अपनी रक्षा करनी चाहिए? सचमुच ही यह एक टेढ़ा सवाल है। लेकिन साथ ही बहुत जरूरी है। जिसके जानने में ही अच्छाई है। स्त्रियों को पहले अपनी जानकारी होनी चाहिये और उसके बाद घर-गृहस्थी में काम आने वाली बातों की।

स्त्रियों को तन्दुरुस्ती—सब से पहले स्त्रियों को अपना शरीर ठीक रखने की जरूरत है। जब तक वे खुद तन्दुरुस्त नहीं हैं, नीरोग नहीं हैं और अच्छी दशा में नहीं हैं, तब तक वे न तो घर ही सम्हाल सकती हैं और न घर की ही रक्षा कर सकती हैं। इसलिए उनको सदा ऐसे नियमों का पालन करना चाहिए, जिससे वे अच्छी दशा में रह सकें।

स्त्रियों की योग्यता—स्त्रियों में दूसरी बात यह होनी चाहिये कि वे सभी प्रकार के कामों के योग्य हों। कोई भी ऐसा काम न हो जिसको वे बहुत अच्छे तरीके से न कर सकती हों यदि इस बात की कमी है तो उस स्त्री ही की खराबी नहीं है, उस घर की भी खराबी है। इसलिए स्त्री को अपने सभी प्रकार के काम-काज में योग्य होना चाहिये।

स्त्रियों की जानकारी—मैंने ऊपर लिखा है कि घर के सभी कामों का सम्बन्ध अधिकतर स्त्रियों ही से होता है। इस लिए जितनी भी घरेलू जरूरतें हों, स्त्रियों को उनका ज्ञान होना चाहिए। उनको अपनी घरेलू बातों का ज्ञान न होने से रुपये का ही नुकसान नहीं होता, सब से बड़ा नुकसान यह होता है कि उनको सच्चा आनन्द नहीं मिलता। थोड़ी देर के लिए हम मान लें कि स्त्रियों को कपड़े सिलाने की जरूरत पड़ती है, इस जरूरत का पूरा करने के लिए उनको रुपये खर्च करने पड़ते हैं। लेकिन यही तक बात नहीं है। अगर वे अपने कपड़ों को खुद ही बहुत अच्छे मिल सकती हैं तो उनको जो मुख और आनन्द मिल सकता है, वह उनको दूसरों से सिलाने पर कभी नहीं मिल सकता।

घर की रक्षा—ऊपर जितनी बातें लिखी गयी हैं वे इस लिए भी बहुत जरूरी हैं कि जिसमें स्त्रियाँ घर की रक्षा कर सकें। रोटी बना लेना और सब को खिला देना ही स्त्रियों का काम नहीं होता। किसी के बीमार पड़ने पर क्या करना चाहिये,

यह बात स्त्रियों को जाननी चाहिए। बच्चों का पालन-पोषण कैसे होता है—किसी भी रोग में बच्चों को कैसे बचाना चाहिये, ये सब बातें स्त्रियों के जानने की हैं। इस प्रकार एक दो नहीं सैकड़ो बातें हैं, जिनको जानकर ही स्त्रियाँ घर की रक्षा कर सकती हैं।



३-स्त्रियों के रोग और उनके दूर करने के उपाय

घरेलू-जीवन में स्त्रियों को रोगों के सम्बन्ध में भी थोड़ा-बहुत ज्ञान होना जरूरी है। आजकल रोगी स्त्रियों की संख्या बहुत पायी जाती है। जब कोई रोग पैदा हो जाता है, तो उसका उसी समय यदि उपाय कर लिया जाय तो वह जल्दी ही दूर हो सकता है। स्त्रियों में जो उनके रोग पैदा हो जाते हैं तो शुरू में उसका कुछ ख्याल नहीं करती, इसका परिणाम यह होता है कि रोग बढ़ जाते हैं जिससे उनका जीवन नष्ट होने लगता है। स्त्रियों के कुछ रोग तो इतने भयङ्कर होते हैं, जिनका यदि कुछ दिन इलाज न किया गया तो वे कभी अच्छे नहीं होते। इस परिच्छेद में स्त्रियों के रोग और उनके दूर करने के उपाय बताये जायेंगे, जिनको पढ़कर स्त्रियों को लाभ उठाना चाहिये।

प्रदर—यह रोग स्त्रियों का बहुत भयङ्कर होता है। शुरू में इससे कोई कष्ट नहीं होता, लेकिन कुछ ही दिनों के बाद इससे बहुत कष्ट होने लगता है। जिस स्त्री को यह रोग हो जाता है, उसका स्वास्थ्य एक दम गिर जाता है, रात दिन हाथों पैरों में और कमर में पीड़ा होती है। भूख नहीं लगती। आलस भरा रहता है। उसे बहुत कष्ट रहता है। इस रोग को दूर करने के लिए नीचे लिखी दवाओं का सेवन करना चाहिये—

सुबह और शाम खाने से लाल प्रदर और सफेद प्रदर अच्छा हो जाता है ।

मासिकधर्म सम्बन्धी दोष—स्त्रियों में मासिक धर्मसम्बन्धी बहुत दोष हो जाते हैं । मासिक धर्म का ठीक न होना, रक्त कम या अधिक गिरना आदि-आदि बातों का होना बहुत खराब है । जिन स्त्रियों के मासिक-धर्म में कोई गड़बड़ी हो उन्हें नीचे लिखे उपाय करने चाहिए ।

१—अमलतास की फली का छिलका एक तोला, अखरोट के फल की छाल एक तोला, पहाड़ी पोदीना सात माशे, बाँस की गाँठ सात मासे, कपास सूखे डोड़ा सात माशे, गोखरू सात माशे और पुराना गुड़ या शक्कर चार तोला—सबको कूटकर, एक पात्र पानी में काढ़ा पकाना चाहिए । जब तीन छत्रांक पानी बाकी रह जाय तब छान कर सुबह शाम पीना चाहिए । इस प्रकार तीन दिन दोनों समय काढ़ा बनाकर पीने से मासिक धर्म ठीक-ठीक होने लगता है । तीन दिन केवल मोठ की टिकिया खाना चाहिए और कोई भोजन न करना चाहिए ।

२—यदि मासिक-धर्म रुक कर होता हो, अथवा अन्य कोई खराबी हो तो उसमें यह उपाय करना चाहिए—बीजायोल, शक, मर्जीठ, हींग,—प्रत्येक चीज तीन-तीन माशे, एलवा एक तोला, और कसीस दो माशे, सबको पीसकर चूर्ण कर लेना चाहिए । इसके बाद शहद में उसे सानकर मटर के दानों के बराबर गोलियाँ बना लेना चाहिये । इन गोलियों को मासिक-धर्म होने

के छ सात दिन पूर्व सुबह दस गोली खाकर, खरबूजे के बीज नौ माशे, मजीठ छ माशे—दोनों को पानी में घोंटकर गोलियों के ऊपर पीना चाहिए।

३—गुलाबास के फूल छ माशे और सफेद कन्द छ माशे मिलाकर गाने से मासिक धर्म ठीक हो जाता है।

गर्भपात—(१) जिन स्त्रियों को गर्भपात या गर्भश्राव होता हो उन्हें इस दवा का सेवन करना चाहिए—शुद्ध असलिल सूस, शुक्रसुसिर एक तोला, नीलोफर के फूल एक तोला, पठानी लोध एक तोला सफेद चन्दन एक तोला और मिश्री एक तोला, सब को पीसकर चूर्ण बना लेना चाहिए और एक माशा, रोज पानी के साथ खाना चाहिए। इससे लाभ होता है।

(२)—अनार के हरे पत्ते एक पैसा भर, काली मिर्च का दाना एक—दोनों चीजों को पानी में भिगो देना चाहिए। आठ पहर के बाद पानी फेंककर दोनों चीजों को महीन पीसकर एक पैसा भर पानी में छानकर और उसमें पन्द्रह माशे मिश्री मिला कर सात दिन तक पीने से गर्भ नहीं गिरता। ऐसी दशा में गुड़, तेल और खटाई का सेवन न करना चाहिए।

गर्भ रक्षा का उपाय—(१) हाथी दाँत का बुरादा तीन माशा, सामर के साँग की भस्म दो माशा, पुरानी सुपारी दो माशा, कतरा हुआ गुले अनार दो माशा, सच्चे अनबिधे मोती दो माशा, मूँगे की भस्म चार माशा, गुलाब के फूल चार माशा, धनिया चार माशा, अजर चार माशा, मस्तगी चार माशा-

नरन्वाद चार माशा, कवाव चीनी चार माशा, मुस्क कपूर एक माशा, शहद एक पात्र, आंवले के मुरब्बे दो नग, हरड़ का का मुरब्बा दो तोला—सब को महीन पीस शहद में मिलाकर रख लेना चाहिए और चार माशा रोज़ सबेरे खाना चाहिए। इससे गर्भ रुकता है।

(२)—जवासे एक तोला बीजों को लेकर, पांच तोला गौ के घी में मिला कर, मासिक-धर्म के दिनों में खाने से, गर्भ की स्थिति होती है। साथ ही गौ के दूध में चावल और शक्कर डालकर भोजन करना चाहिए।

(३)—मेंहदी चार माशा, सफेद और काला जीरा सोलह माशा, चिलगोज़ा (मेवा) चार माशा, गंधे का मूत्र चार माशा, कड़वी तूमड़ी आठ माशा, पीस कर गर्भ के दूसरे महीने में चौराहे पर खी को जाकर सात दिन तक पीना चाहिए इससे गर्भ नहीं गिरता। छः दिन के बालक को बारह महीने तक चार माशा पिलाने से बालक नहीं मरता।

गर्भिणी का ज्वर—गडूची तीन पैसा भर पीस कर बत्तीस पैसा भर जल में काढ़ा पकाना चाहिए। जब तीन पैसा भर बाकी रह जाय तब गर्भिणी को पिलाना चाहिए। इससे उसका ज्वर दूर हो जायगा।

गर्भिणी के वमन को दूर करने का उपाय—छुवारा एक टंक, कमल की जड़ एक टंक, छोटी इलायची के बीज एक टंक तीनों चीजों को पीस कर खाने से वमन रुकता है।

गर्भाशय को पीड़ा—(१) सत्यानाशी को बकरी के दूध में पीसकर और गरम करके, नाभी के नीचे लेप करने से गर्भाशय की पीड़ा दूर हो जाती है ।

(२) तीन माशे कपूर, एक माशा केसर, तीन माशा मोर मक्की, दो माशे अफीम, सुरासानी अजवाइन दो माशा, माजू तीन माशा और नख तीन माशा—सब को कूट-छान कर तीस गोलियाँ बना लेनी चाहिए । सुबह, दोपहर, शाम एक एक गोली घाने से गर्भाशय की पीड़ा दूर हो जाती है ।

गर्भाशय का प्रमेह—डेढ़ तोला सुहागा की ग्वील, एक तोला अधभुना माजू, दो तोला रुमी मस्तगी, तीन माशा मोती, दो अम्बर, कुचला का चूर्ण एक तोला—सब को महीन पीसकर एक दिन अर्क गुलाब में घोंट कर, चने के बराबर गोलियाँ बना कर छाँह में सुखा कर रख लेना चाहिए । सुबह और शाम एक-एक गोली को कच्चे गूलर के साथ घाने से चालीस दिनों में एक दम लाभ हो जाता है ।

प्रसव को पीड़ा दूर करने के लिए—ऊटवटाले की शाखा या पत्र सुँधाने अथवा उसके चूर्ण का नस्य लेने से प्रसव की पीड़ा बन्द हो जाती है और बालक शीघ्र हो हा जाता है ।

(२) अपामार्ग की छाल, पत्ती, फूल, फल और जड़ को पीस कर गर्भवती स्त्री के बीसों नाखूनों में लगाने से शीघ्र प्रसव हो जाता है ।

गर्भावस्था के कष्ट—प्रायः स्त्रियों को गर्भ की दशा में पेट

मे दर्द होता है, पेट फूलने लगता है अथवा भूख नहीं लगती। ऐसी दशा में निम्नलिखित उपाय करना चाहिए—

लोहा, सोना, चाँदी और जस्ते के टुकड़ों को आग में गरम करके पानी में बुझा लेना चाहिए। इसके बाद इस पानी को गर्भवती स्त्री को पिलाना चाहिए। इससे उसके सब कष्ट दूर होंगे।

स्त्री के दूध बढ़ाने का उपाय—सेंधा नमक पाँच टक्के, जीरा पाँच टक्के, बड़ी इलायची पाँच टक्के, तीनों को गौ के दूध में पीस कर पीने से दूध बढ़ता है।

स्त्रियों को जब कभी कोई रोग पैदा हो जाय, तो उन्हें उमकां अपने घर के लोगो से छिपा कर न रखना चाहिए। इसमें सकोच और शरम करने से वे अपना ही नुकसान करती हैं। उनको तुरन्त ही अपने पति, माता, तथा सास आदि से कह कर उसका उपाय करवाना चाहिए।

यदि स्त्रियाँ अपने स्वास्थ्य का कुछ खयाल नहीं करती तो उससे केवल उन्हें ही हानि नहीं पहुँचती, वरन् उनके जो सन्तान पैदा होती हैं वह रोगी और निर्बल उत्पन्न होती है।

किसी भी रोग के पैदा होने पर किसी चतुर वैद्य, डाक्टर अथवा हकीम को दिखाना चाहिए जिससे अच्छी तरह यह मालूम हो जाय कि कौन सा रोग है। इसके बाद चिकित्सा शुरू करनी चाहिए।

४—बच्चों की रक्षा

सभी स्त्रियाँ चाहती हैं कि हमारे सन्तान पैदा हो। ईश्वर ने जिनको सन्तान दी है वे अपने को बहुत भाग्यवान समझती हैं। और वास्तव में है भी ऐसी बात। लेकिन दुख इस बात का है कि वे अपने बच्चों की उचित रक्षा करना नहीं जानती।

जिन स्त्रियों को बच्चों की रक्षा करना नहीं आता, अथवा जो रक्षा नहीं कर सकतीं, उनको बच्चे न पैदा करने चाहिए। बच्चों को पैदा करना आसान है लेकिन उनकी रक्षा करना बहुत कठिन है। जिन बच्चों की ठीक रक्षा नहीं होती, वे प्रायः रोगी और अस्वस्थ रहते हैं। इससे बच्चे और माता—दोनों को ही कष्ट होता है। बच्चों को मदा म्वस्थ और अच्छा बनाये रखने के लिए उनकी पूर्ण रूप से रक्षा करना स्त्रियों का कर्त्तव्य है।

विवाह होने के बाद स्त्रियों को चाहिए कि बच्चों की रक्षा के सम्यन्ध में तरह-तरह की बातों को जानती रहें, और ऐसी पुस्तकें पढ़ें जिनमें बच्चों की रक्षा करना बताया गया हो। बच्चे पैदा करने के पहले उन्हें उनकी रक्षा करना भलीभाँति सीख लेना चाहिए, जिससे जब उनके बच्चा पैदा हो तो वे उसका पालन-पोषण अच्छी तरह कर सकें।

बच्चों की रक्षा करना स्त्रियों का ही कर्त्तव्य है और वे ही उसे कर भी सकती हैं। प्रत्येक स्त्री को अपने इस कर्त्तव्य का

ई ज्ञान होना बहुत आवश्यक है। इस परिच्छेद में बताना है कि बच्चों की रक्षा किस प्रकार से की जाती है अथवा कैसे पाले-पोसे जाते हैं। बहनो को चाहिए कि वे इसको इकर लाभ उठावें।

बच्चों का जन्म—बच्चों का जन्म होना बहुत खुशी का समय होता है। ऐसे समय में घर के लोग तरह-तरह से खुशियाँ मनाते हैं और रुपया-पैसा खूब खर्च करते हैं। जिनके घर में बच्चा पैदा होता है, वे बड़े भाग्यवान होते हैं।

जो स्त्री-पुरुष बहुत धनवान होते हैं और उनके यदि कोई सन्तान न हुई तो वे अपने को बहुत अभागा समझते हैं। वे एक बच्चे के लिए तरसते हैं। धन दौलत को सन्तान के बिना मिट्टी समझते हैं। सन्तान के बिना वे बहुत दुखी रहते हैं।

जो लोग गरीब हैं, जिनको ठीक से खाने और पहनने को भी नहीं मिलता, उनके घर में जब बच्चे का जन्म होता है तो वे उसके आगे सब दुःख और कष्टों को भूल जाते हैं। वे अपने को बहुत सुखी और भाग्यशाली समझते हैं।

बच्चों का जन्म होना स्त्रियों का बड़ा सौभाग्य है। ऐसी दशा में उनके जन्म होने के बाद उनकी रक्षा तथा पालन-पोषण करना स्त्रियों का खास काम है। गरीब और अमीर, नीच और ऊँच—सभी सन्तान की इच्छा रखते हैं। बच्चों के जन्म और मरण ने ही संसार को अमर बनाया है। इसका कभी

अन्त नहीं होसकता । यदि बच्चो का जन्म न हो तो संसार जल्दी ही समाप्त हो जाय ।

बच्चों का जन्म होना बड़े महत्व की बात है । उनका जन्म होते ही उनकी खूब अच्छी तरह रक्षा करना चाहिए । इसमें ज़रा भी लापरवाही करने से उनकी तरह-तरह के कष्ट हां जाते हैं । जिससे घर के लोगो को बहुत परेशान होना पड़ता है ।

सन्तान के अच्छे घुरे भविष्य की पहचान—बच्चे के जन्म लेते ही माता-पिता को उसके भविष्य की चिंता होने लगती है । इसके लिए तरह-तरह की प्रचलित रिवाजों से लोग अंदाज लगाया करते हैं । हमारे देश में जन्म के साथ ही कुण्डली बनवाने की प्रथा है । कुण्डली में पैदा होने का दिन समय और तिथि का हिसाब-किताब होता है । इस हिसाब-किताब से ज्योतिषी और पण्डित लोग बच्चे की आगे की जिंदगी के सम्बंध में तरह-तरह की बातें बताने हैं ।

जब कभी मनुष्य पर किसी प्रकार की मुसीबत पड़ती है अथवा किसी प्रकार की भी कठिनाई में वह आता है तो ऐसे दिनों में लोग उस कुण्डली को दिखाते-सुनाते हैं । यद्यपि अंग्रेजी शिक्षा के प्रचार से हमारे देश में इस प्रकार की बातों का विश्वास बहुत कुछ कम होगया है, फिर भी इन बातों पर विश्वास करने वाले स्त्री-पुरुषों की संख्या अभी कम नहीं है ।

इस प्रकार की बातें बिल्कुल भूठ होती हैं, यह कहना

मुश्किल है। अगर उनमें कुछ सत्य न होता तो आज हजारों लाखों वर्षों से उनका अब तक प्रचार न चला आता। इस प्रकार की बातें हमारे ही देश में नहीं हैं, दूसरे-दूसरे देशों में भी इस प्रकार के विश्वास पाये जाते हैं। अंग्रेजों में एक बहुत बड़ी कहावत पायी जाती है जिसका मतलब यह है—

१—इतवार के दिन पैदा होने वाली संतान प्रतिष्ठावान होती है।

२—सोमवार के दिन पैदा होने वाली संतान सुन्दर होती है।

३—मंगल के दिन पैदा होने वाली संतान गम्भीर और उदास रहनेवाली होती है।

४—बुद्ध के दिन जो संतान पैदा होती है, वह खुश मिजाज होती है।

५—बृहस्पति के दिन पैदा होने वाली संतान चोर होती है।

६—शुक्रवार के दिन जो संतान पैदा होती है, वह स्वतंत्र होती है।

७—शनिवार के दिन जो संतान पैदा होती है वह अधिक मेहनती होती है। ❀

❀ *Sunday's child is full of grace,
Monday's child is full in the face,
Tuesday's child is solemn and sad,
Wednesday's child is merry and glad,*

इस प्रकार की बातें सभी देशों में किसी न किसी रूप में पायी जाती हैं। और उन पर लोग विश्वास भी करते हैं। बहुत पुराने जमाने से ये बातें चली आरही हैं। हमारा तो विश्वास यह है कि इन बातों के निर्णय करने में पुराने जमाने से बड़े-बड़े विद्वानों ने अपने दिमाग से काम लिया होगा। और उनके परिश्रम से जो निर्णय हुआ होगा, उसका अनुभव ससार में अब तक जीता-जागता चल रहा है। यह हां सकता है कि उस समय जो अनुभव किये गये हो, उनके समझने और चूकने में इतने समय के बाद आज गलती की जा रही हो। इसलिए उनके अनुभव विल्कुल ठीक-ठीक न निकलते हों। नहीं तो उनमें बहुत कुछ सत्य ही होना चाहिए।

बच्चों का रोना—छोटे बच्चों के रोने से माताओं को घबराना ने चाहिए। प्रायः बच्चे बिना किसी कारण के ही रोना शुरू कर देते हैं और बड़ी देर तक रोया करते हैं। बच्चे के रोने से माता यही समझती है कि वह भूखा है, ऐसी दशा में जब बच्चा रोता है, तब वह दूध पिलाने लगती है। ऐसा करना उनकी बहुत बड़ी भूल है।

बच्चा केवल भूख से ही हमेशा नहीं रोता। वह कभी कभी अकारण ही रोने लगता है। ऐसी दशा में उसके रोने से

*Thursday's child is inclined to be thieving,
Friday's child is free and giving,
Saturday's child works hard for its living.*

मुश्किल है। अगर उनमें कुछ सत्य न होता तो आज हजारों नाग्यो वर्षों से उनका अरब तक प्रचार न चला आता। इस प्रकार की बातें हमारे ही देश में नहीं हैं, दूसरे-दूसरे देशों में भी इस प्रकार के विश्वास पाये जाते हैं। अंग्रेजों में एक बहुत बड़ी कहावत पायी जाती है जिसका मतलब यह है—

१—उत्तवार के दिन पैदा होने वाली संतान प्रतिष्ठावान होती है।

२—सोमवार के दिन पैदा होने वाली संतान सुन्दर होती है।

३—मंगल के दिन पैदा होने वाली संतान गम्भीर और उदास रहनेवाली होती है।

४—बुद्ध के दिन जो संतान पैदा होती है, वह खुश मिजाज होती है।

५—बृहस्पति के दिन पैदा होने वाली संतान चोर होती है।

६—शुक्रवार के दिन जो संतान पैदा होती है, वह स्वतंत्र होती है।

७—शनिवार के दिन जो संतान पैदा होती है वह अधिक मेहनती होती है।

*☞ Sunday's child is full of grace,
Monday's child is full in the face,
Tuesday's child is solemn and sad,
Wednesday's child is merry and glad,*

इस प्रकार की बातें सभी देशों में किसी न किसी रूप में पायी जाती हैं। और उन पर लोग विश्वास भी करते हैं। बहुत पुराने जमाने से ये बातें चली आ रही हैं। हमारा तो विश्वास यह है कि इन बातों के निर्णय करने में पुराने जमाने से बड़े-बड़े विद्वानों ने अपने दिमाग से काम लिया होगा। और उनके परिश्रम से जो निर्णय हुआ होगा, उसका अनुभव संसार में अब तक जीता-जागता चल रहा है। यह हो सकता है कि उस समय जो अनुभव किये गये हो, उनके समझने और बूझने में इतने समय के बाद आज गलती की जा रही हो। इसलिए उनके अनुभव बिल्कुल ठीक-ठीक न निकलते हों। नहीं तो उनमें बहुत कुछ सत्य ही होना चाहिए।

बच्चों का रोना—छोटे बच्चों के रोने से माताओं को घबराना ने चाहिए। प्रायः बच्चे बिना किसी कारण के ही रोना शुरू कर देते हैं और बड़ी देर तक रोया करते हैं। बच्चे के रोने से माता यही समझती है कि वह भूखा है, ऐसी दशा में जब बच्चा रोता है, तब वह दूध पिलाने लगती है। ऐसा करना उनकी बहुत बड़ी भूल है।

बच्चा केवल भूख से ही हमेशा नहीं रोता। वह कभी-कभी अकारण ही रोने लगता है। ऐसी दशा में उसके रोने से

*Thursday's child is inclined to be thieving,
Friday's child is free and giving,
Saturday's child works hard for its living.*

घबराना अथवा उमको दूध पिलाकर चुप कराने की कोशिश न करनी चाहिए। बच्चे का रोना और चिल्लाना उसके स्वास्थ्य को बढ़ाता है। इससे उसके फेफड़े फैलते हैं। परन्तु यदि उसके रोने में किसी प्रकार की बेचैनी हो, नींद न आती हो, उस समय समझना चाहिए कि बच्चे को कोई कष्ट है ऐसी दशा में उसका उपाय करना चाहिए।

बच्चा जब किसी प्रकार की बेचैनी अनुभव करे, अथवा उसे नींद न आती हो तो समझ लेना चाहिए कि उसके पेट में कुछ शिकायत है, तथा उसे अपच है। ऐसे समय में उसे दूध ना एकदम बन्द कर देना चाहिए। उसे बार-बार छोटे चिमचे से ठंडा जल पिलाना चाहिए। ऐसा करने से कुछ देर के बाद उसको दस्त हो जायगा और उसकी बेचैनी दूर हो जायगी। इसके बाद जब तक बच्चे की इच्छा न हो और उसका अपच दूर न होगी ही, उसे दूध बिल्कुल न पिलाना चाहिये। बच्चों को बार-बार और भूख से ज्यादा दूध पिलाने से ही उनको अपच हो जाती है जिससे उन्हें बड़ा कष्ट होता है। बिना किसी हिंसाव किताब के दूध कभी न पिलाना चाहिए।

बच्चों को दूध पिलाना—छोटे बच्चों का भोजन दूध ही है। इसमें किसी प्रकार की गड़बड़ी करने से बच्चों के लिए बहुत भयानक हो जाता है। बच्चों को दूध देने के सम्बन्ध में मातायें तरह-तरह की गलतियाँ करती हैं। वे बिना किसी हिंसाव किताब के मनमाना उनको दूध पिलाती हैं। बच्चों के

पेट एक मिनट के लिए कभी खाली नहीं रहने पाते। ऐसा करने से प्रायः उनको अपच हो जाती है और तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं।

बच्चे के लिए माता का दूध ही सबसे उत्तम होता है। लेकिन यदि माता के स्तनों में दूध कम हो अथवा माता दूध पिलाने के योग्य न हो तो ऐसी दशा में बच्चे को गाय का दूध पिलाना चाहिये। जो गाय स्वस्थ हो उसका दूध पाने के लिए देना चाहिये। कमजोर अथवा रोगी गाय का दूध बच्चे को कभी न देना चाहिये। नहीं तो उसके स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ेगा। बहुत साफ बरतन में ताजा दूध दुहना चाहिये।

जितना दूध हो, उसी के बराबर साफ पानी उसमें मिला कर दूध को उबाल लेना चाहिये! इसके बाद उसमें थोड़ी-सी साफ शक्कर मिलाकर और गुनगुना होने पर दूध पिलाने की बोतल में भर कर बच्चे को दूध पिलाना चाहिये। बोतल में दूध इतना भरना चाहिए जितना बच्चा पीसके। यदि बोतल में दूध बच जाय तो वह दुबारा बच्चे को न पिलाना चाहिये। दूध पिलाने के बाद, दूध पिलाने वाली बोतल को प्रत्येक बार पानी और ब्रश से अच्छी तरह धोकर रखना चाहिये।

प्रायः मातायें ऐसा करती हैं कि जब बच्चे को सोये हुए कुछ देर हो जाती है और वह जागता नहीं तो उसे जगाकर दूध पिलाती हैं। सोये हुए बच्चे को जगाकर दूध न पिलाना चाहिए। हाँ, यदि माता के स्तनों में दूध बहुत भर गया हो,

बच्चों का सोना—बच्चे के लिए अधिक से अधिक सोना बहुत आवश्यक है। इससे उनके स्वास्थ्य की वृद्धि होती है जब तक बच्चा सोये, सोने देना चाहिये। बहुत सी मातायेँ जब बच्चे बहुत देर तक सोते हैं तो उन्हें बीच में ही जगा देती हैं। ऐसा न करना चाहिए। न तो उन्हें जबरदस्ती सुलाना चाहिये और न जबरदस्ती जगाना ही चाहिये।

बहुत सी मातायेँ बच्चों को सलाने के लिए नींद लाने वाली चीजों अर्थात् अफीम या शराब का प्रयोग करती हैं। ये चीजें बच्चों के स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती हैं। ऐसी चीजें कभी भी बच्चे को न खिलाना-पिलाना चाहिये। बल्कि जिन कारणों से बच्चे को नींद नहीं आती हो, उनको दूर करने की कोशिश करना चाहिए। इसके सिवा जब बच्चे को निद्रा मालूम होगी तो वह अपने आप सो जायगा। जबरदस्ती उसे सुनाने की कोशिश न करना चाहिये।

प्रारम्भ से ही बच्चों का विछौना अलग रखना चाहिये। माता की चारपाई के पास एक तरफ बच्चे का खटोला होना चाहिए। इससे उसकी अलग सोने की आदत पड़ जायगी और वह पूरी नींद सोयेगा। केवल दूध पिलाने के लिए बच्चे को अपने पास लिटाना चाहिये और बाद में फिर उसको उसके विस्तरे पर सुला देना चाहिये।

बच्चों को ताजी वायु में घुमाना—जिस प्रकार स्त्री-पुरुषों को स्वस्थ रहने तथा स्वास्थ्य की वृद्धि करने के लिए ताजी धायु

में घूमना आवश्यक है, उसी प्रकार छोटे बच्चों के लिए भी जरूरी है। हमारे देश की बहुत सी स्त्रियाँ छोटे बच्चों को कई-कई महीने तक घर से बाहर नहीं निकालती। यह बच्चों के लिए बहुत हानिकर होता है। उनके शरीर में बाहर की ताजी वायु न लगने से बच्चे का स्वास्थ्य खराब हो जाता है। बच्चों को घर के अन्दर बन्द न रखना चाहिए।

जब बच्चा एक महीने का हो जाय तब उसके बाद से ही उसे बाहर की शुद्ध और ताजी वायु खिलानी चाहिये। छोटे बच्चों को गोद में लेकर या बच्चों की गाड़ी में लिटाकर प्रति दिन सुबह-शाम खुली वायु में ले जाकर घुमाना चाहिये। इससे बच्चे को बहुत आराम मिलता है और साथ ही उसके स्वास्थ्य की वृद्धि होती है। जिस बच्चे को नींद न आती हो, उसको यदि ताजी वायु में कुछ देर घुमाया जाय तो वह बहुत जल्दी सो जाता है। जाड़े के दिनों में शाम को छः बजे के पहले बच्चों को ताजी वायु में घुमाना चाहिये और गर्मी में छः बजे के बाद। ऋतु के अनुसार उन्हें कपड़े पहनाकर वायु सेवन के लिए ले जाना चाहिये।

बच्चों को चलाने के लिये माताओं को जल्दी कोशिश न करना चाहिये। जब तक बच्चा अपने आप खड़ा न होने लगे अथवा चलने न लगे माताओं को उसकी कोशिश न करनी चाहिये। जो माता-पिता अपने बच्चों को जल्दी खड़ा होने^२ उनको चलाने की कोशिश करते हैं, वे बहुत बड़ी भूल कर

इससे बच्चों की टाँगों में खम आ जाता है और सदा के लिए उनकी टाँगों की सुन्दरता मारी जाती है। बहुत से बच्चे जल्दी चलने लगते हैं और बहुत से देर में। जो बच्चे देर में खड़े होते या चलते हैं उनके लिए माताओं को चिन्ता न करनी चाहिए। कमजोर तथा रोगी बच्चे देर में खड़े होते हैं। स्वस्थ बच्चे आठवें महीने से कुछ-कुछ चलने लगते हैं। सदा इस बाद का ध्यान रखना चाहिये कि बच्चे स्वस्थ और दृष्ट-गुष्ट रहें।

बच्चों को नहलाना—बच्चों के स्वास्थ्य के लिए उनको प्रति दिन भली भाँति ताजे ठण्डे पानी से नहलाना चाहिये। हर एक मौसम में ठण्डे पानी से ही बच्चों को नहलाना चाहिये। प्रारम्भ से ही उनको ठण्डे जल से स्नान कराने से वे अभ्यासी हो जाते हैं और जाड़े के दिनों में भी वे बड़ी प्रसन्नता से ठण्डे पानी से स्नान करते हैं। गरम पानी की अपेक्षा ठण्डा पानी अधिक लाभदायक होता है। इससे शरीर में फुर्ती आती है, शरीर हल्का होता है और उसकी कान्ति बढ़ती है।

छोटे बच्चों को स्नान कराने में बहुत जल्दी न करना चाहिये। बहुत सावधानी के साथ उन्हें अच्छे मुलायम साबुन से स्नान कराना चाहिये। जाड़े के दिनों में बच्चों को बन्द जगह में स्नान कराना चाहिये। नहाते समय उनके शरीर में ठण्डी हवा न लगने देना चाहिये। स्नान कराने के बाद, उनके शरीर को अच्छे मुलायम तौलिए से अच्छी तरह पोंछ देना चाहिए।

इसके बाद उन्हें कुछ देर के लिए नंगे बदन धूप में लिटा देना चाहिए।

अशिक्षित और अज्ञान स्त्रियाँ छोटे बच्चों को एक-एक महीना स्नान नहीं करातीं। यह बहुत बड़ी अज्ञानता है। वे समझती हैं कि यदि बच्चे को स्नान कराया जायगा तो उसे सर्दी हो जायगी, ऐसा सोचना भूल है। नहाने से कभी सर्दी नहीं होती। जो अभ्यासी नहीं हैं अथवा जिन बच्चों को स्नान कभी नहीं कराया जाता, वे जब कभी स्नान करेंगे तो उन्हें कोई न कोई कष्ट ही हो जायगा। ऐसी दशा में उनको स्नान कराना बन्द न करके रोज स्नान कराना चाहिए। स्नान से किसी प्रकार की हानि नहीं होती उससे शरीर को लाभ ही होता है। स्त्रियों को चाहिए कि वे अपने इस भ्रम को हृदय से निकाल दें।

जाड़े के दिनों में बच्चों को स्नान कराकर कुछ देर तक नंगे बदन धूप में लिटाना भी बहुत आवश्यक है। यों तो हर एक मौसम में बच्चों के शरीर में धूप थोड़ी-बहुत जरूर लगना चाहिए। गरमियों के दिनों में प्रातःकाल की धूप अच्छी होती है। सूर्य की धूप में रक्त को शुद्ध करने की शक्ति होती है। जिस प्रकार शरीर के पालन-पोषण के लिए, खाना-पीना, ताजी वायु जरूरी है उसी प्रकार धूप भी जरूरी है सिर और आँखों को तेज़ धूप से बचाना चाहिए। इसके लिए बच्चों के सिर को मोटे कपड़े से ढक देना चाहिए। जब अच्छी तरह से बच्चों के

शरीर में धूप लग जाय, तब उन्हें ऋतु के अनुसार कपड़े पहना देना चाहिए।

तेल की मालिश और उबटन—तेल की मालिश से बच्चों का शरीर बहुत दृष्ट-पुष्ट हो जाता है। दिन में एक बार अच्छी तरह से बच्चों के शरीर में सरसों के तेल की देर तक मालिश करना चाहिए। हमारे देश में बच्चों को मालिश करने तथा उबटन लगाने का बहुत अच्छा रिवाज है। तेल और उबटन उनके शरीर को पालता है। उनके अंग-प्रत्यंग बहुत मजबूत होते हैं। उबटन लगाने से उनके शरीर के रोयें साफ हो जाते हैं और उसमें बहुत कोमलता आ जाती है। शरीर कान्तिवान और शुद्ध रहता है। तेल की मालिश करके डेढ़ दो घण्टे तक बच्चे को नंगे बदन रहने देना चाहिए। उसके बाद उसे अच्छी तरह स्नान कराना चाहिए।

जो बहियाँ बच्चों को स्नान नहीं करातीं किन्तु रोज तेल ही मालिश अवश्य करती हैं तो ऐसी दशा में बच्चों के शरीर बहुत गंदे रहते हैं। तेल के मालिश का जो लाभ होना चाहिए वह भी नहीं होता। शरीर पर मैल इकट्ठा हो जाता है और उससे दुर्गन्ध आने लगती है। ये सब बातें स्वास्थ्य को नाश करती हैं। मालिश और स्नान—दोनों ही बातें बच्चों के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

बच्चों के कपड़े—बच्चों को कपड़े पहनाने के सम्बन्ध में माताये बहुत गलतियाँ करती हैं। वे नहीं जानतीं कि उन

गलतियों का बच्चों के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है। शिक्षित और समझदार स्त्रियों को छोड़कर प्रायः सभी स्त्रियाँ बच्चों के कपड़ों की सफ़ाई पर कोई ध्यान नहीं देती। ऐसी स्त्रियाँ एक दिन जो कपड़ा बच्चे को पहना देती हैं, उसको फिर २०-२०, २५-२५ दिनों तक नहीं बदलतीं। बच्चे उन कपड़ों पर प्रायः दूध गिराते हैं, राल गिराते हैं, और मातायें किसी कपड़े से उसके कपड़े को पोछ कर छोड़ देती हैं। इस प्रकार की गन्दगी बहुत घुरी होती है। बच्चा जब कभी अपने कपड़ों पर दूध वगैरह गिराये तो उसी समय माता को चाहिये कि वह उसके कपड़े उतार दे और दूसरे पहना दे। और उन कपड़ों को धोकर धूप में फैना दे। जब बच्चे के कपड़े में किसी प्रकार की कोई गन्दगी होती है तो उस पर घर भर की सब मक्खियाँ बैठी हैं और बच्चे को रोगी बना देती हैं। मक्खियाँ बीमारी का घर होती हैं। और जहाँ गन्दगी होती है वही वे रहती भी हैं।

बच्चों के कपड़े रोज बदलना चाहिये। उनके कपड़े बहुत साफ रखने चाहिये। कपड़े बहुत सादे किन्तु साफ होने चाहिये स्त्रियाँ प्रायः अपने शौक के मारे बच्चों को बढ़िया-बढ़िया कपड़े पहनाती हैं इससे बच्चों की तबीयत खराब होती है। तड़क-भड़क दार कपड़े छोटे बच्चों को न पहनाना चाहिये।

जब तक बच्चे अच्छी तरह खड़े न होने लगें तथा चलने न लगें तब तक उन्हें जो कपड़े पहनाये जायें वे बहुत ढाले होने

चाहिये। कसे कपड़े पहनाने और उतारने में बच्चों को बहुत कष्ट होता है। इसके सिवा उनके शरीर के विकास में बाधा पडती है। वे अपने हाथ पैर अच्छी तरह नहीं चला सकते उनका शरीर कसे कपड़ों से जकड़ा हुआ रहता है। बच्चों का शरीर कपड़ों से बिल्कुल तोप न देना चाहिये। जाड़े के दिनों में मातायें अपने बच्चों को सिर से पैर तक इतने कपड़े पहना देती हैं कि उनके शरीर में जरा भी हवा नहीं लगने पाती। ऐसा करना ठीक नहीं होता। जाड़े के दिनों में बच्चों की छाती पेट और पैर विशेष रूप से गरम रखने चाहिये। सिर सदा खुला रखना चाहिए।

छोटे बच्चों को कड़े और बदनदार न पहनाना चाहिये। बदन आदि उनके शरीर में गड़ते हैं। जब तक बच्चा बोल न सके अथवा अपने कष्ट को जाहिर न कर सके तब तक उसे इस प्रकार के कपड़े न पहनाना चाहिये, जिनसे उनको तकलीफ हो। जब तक बच्चे चलने योग्य न हो जायें तब तक उन्हें जूते न पहनाना चाहिये। छोटे बच्चों को जब जूते पहनाये जायें, तो वे बहुत मुलायम और कुछ ढीले होने चाहिये। हर समय जूते न पहनाये रखने चाहिये।

बच्चों की रक्षा के लिये इस परिच्छेद में जितनी बातें बतायी गयी हैं, इन सब बातों का प्रत्येक स्त्री को खूब ज्ञान होना चाहिये। ठीक ठीक बच्चों की रक्षा करना ही माताओं का कर्तव्य है और इससे बच्चे सदा स्वस्थ और नीरोग रहते हैं।

५-बच्चों के रोग

छोटे बच्चों के रोगों के सम्बन्ध में स्त्रियों की अच्छी जानकारी होना बहुत आवश्यक है। प्रायः छोटे छोटे बच्चों को ऐसे रोग हो जाया करते हैं जो घरेलू दवाइयों से ही बहुत जल्दी दूर किये जा सकते हैं। ऐसी दशा में माताओं को घबराना न चाहिये और जब कोई बच्चे में तकलीफ पैदा हो जाय तो उसे समझ-भ्रू कर उसके अनुसार उसका उपाय करना चाहिये इस परिवेष्ट में बच्चों के रोग और उनकी चिकित्सा लिखी जायगी, इसको पढ़कर स्त्रियों को बहुत सहायता लेनी चाहिये—

बच्चों का ज्वर—छोटे बच्चों को जब ज्वर हो जाय तो उस समय माताओं को पहले उनके पेट की सफाई करना चाहिये और फेर निम्नलिखित काढा बनाकर पिलाना चाहिए—

नीम की छाल एक रत्ती, परवल के पत्ते एक रत्ती, नागर तोथा एक रत्ती, हर एक रत्ती और मुनहठी एक रत्ती—सब चीजों को आधा पाव पानी में पकाना चाहिए। जब एक हिस्सा पानी रह जाय तब उसे छानकर और कुछ ठंडा करके बच्चे को पला देना चाहिये इससे ज्वर दूर होगा।

बच्चों के दाँत निकलना—बच्चों के जब दाँत निकलने शुरू होते हैं तो उन्हें बड़ा कष्ट होना है। ऐसे समय में पीपर का ज चूर्ण, धाम का रस, और धव के फूल—तीनों को एक में

मिलाकर मसूदो पर मल देने से बच्चों के दाँत जल्दी निकल आते हैं ।

बालकों का मुहाँवा—प्रायः छोटे बच्चों को मुहाँवा हो जाया करता है जिससे उनको दूध पीने में बड़ा कष्ट होता है । इसके लिए नीचे लिखी दवा-करनी चाहिये—

सफेद कत्था छः माशा, बंसलोचन तीन माशे, छोटी इलायची दो माशे, नारमुश्क डेढ़ माशे, शीतल चीनी तीन माशे, भुना तृतिया चार माशे, केवड़े का जीरा छः माशे, गेरू छः माशे संगजरात छः माशे, बेएसद चार माशा—सब को कूटकर और कपड़ छान करके, बच्चे के मुँह में दिन में तीन-चार बार लगाना चाहिए । इससे सब प्रकार के मुँहासे दूर हो जाते हैं ।

बालकों के दस्त—पठानी लोध, बड़ी पीपल, धाय के फूल बेलगिरी कत्था—सब चीजें बराबर-बराबर लेकर, पीसकर कपड़ छान कर लेना चाहिए । इसके बाद दिन में चार बार, चार-चार रत्ती की मात्रा में बच्चे को खिलाना चाहिये । इससे दस्त बन्द हो जायेंगे ।

बालकों की आँखें दुखना—गेरू चार माशा, अफीम एक माशा, एक भाग सोंठ और पोस्ते की बौड़ी, सब को बराबर लेकर—पहले पोस्ते का काढ़ा बनाकर रख लेना चाहिये और बाद में अफीम, सोंठ और गेरू—तीनों को कूट-छानकर पोस्ते के काढ़े में सानकर गोलियाँ बना कर सुखा लेना चाहिए और

पांस्ते के छिलके के पानी में गोली को घिसकर बालकों की आँखों में लगाना चाहिये।

बालकों की पसली चलना—बहुत से बच्चों की पसली चलने लगती है। यह बच्चों की बहुत भयानक धमारी होती है। इसके लिए निम्न-लिखित उपाय करने चाहिये—

हड्युन सिला तीन माशा, केसर साढ़े तीन माशा, मुरुव्वर एलवा साढ़े तीन माशे, गूगल साढ़े तीन माशे, कतीरा साढ़े तीन माशा, रेवत चीनी साढ़े तीन माशा, रुहमहंजल साढ़े तीन माशे, आवला साढ़े तीन माशे, गारीकून साढ़े तीन माशे—सब चीजों को रौंठ के अर्क में घोटकर, मूंग के दाने के बराबर गोलियाँ बना लेना चाहिये। जिस बच्चे को पसली का रोग हो उसे माता के दूध या साफ ताजे पानी के साथ बच्चे को खिलाना चाहिये। इससे पसली चलना बन्द हो जाता है और यदि बच्चे को कब्ज होता है तो वह भी दूर हो जाता है।

१—ममेला आठ माशे, तृतीया आठ माशे—दोनों को पहले महीने पीस लेना चाहिये। इसके बाद खरल में दोनों पीसी हुई चीजों को छः माशे रसोताके साथ दो घंटे तक खरल करना चाहिये। इसके बाद सुबह और शाम माता के दूध या पानी में घोलकर बच्चे को खिलाना चाहिये।

२—उसारे रेवन एक भाग और तृतीया दो भाग, दोनों को मित्राकर महीने पीस लेना चाहिये। फिर आधे चावल से

दो चाबन की मात्रा तक, शरबत बनफशा, शहदे, माता के दूध या गाय के दूध के साथ बच्चे को देना चाहिये ।

४—सत्यानाशी के बीज एक माशा, उसारे रेवन एक माशा दानों को पीसकर मसूर के दाने के बराबर गोलियां बना लेनी चाहिये । जिन बच्चों का दस्त और कै रू साथ पसनी चलती है, उनका बहुत लाभ होना है ।

५—रुम का कज्ज दान दाने, केशर एक माशा—दोनों को पीसकर मोठ के बराबर गोलियां बना लेना चाहिये । इसको मां के दूध में घिंसकर बच्चे को खिनाना चाहिये । एक हा दिन में पसनी का चमना बन्द हो जायगा ।

बालकों के फाड़े—रुमो-रुमो छोटे बच्चों का मुख, गला, कान और गुदा पक जाने हैं । ये एक प्रकार के फाड़े होते हैं जिनसे बच्चों को बहुत कष्ट होता है । इसमें नीचे लिखी दवा का प्रयोग करना चाहिये—

कल्या, पाली कौड़ी, देशी अजवाइन, काकडासिंगी, नीला बोधा, मुरदासंख, रस कपूर, सुभारी, छोटी इलायची, मोचरस मोरपंख को चन्द्रिक, मोरनी का अंडा—सबको एक में पीसकर, एक गीशी में रखकर चार दिन तक छाया में रखकर, एक सौ आठ बार मानो से धांये हुए घों में मिलाकर लगाना चाहिए । बहुत लाभ होता है ।

बालकों का सूया रोग—बच्चों का सूया रोग बहुत भयानक रोग होता है । इसको शीघ्र ही दूर करना बहुत आवश्यक

है, इसके लिए निम्न-लिखित उपाय करने चाहिये। इस रोग में, हरे दस्त आते हैं, फै होता है और शरीर दिन पर दिन सूखने लगता है।

१—ताजे, अन्नत, गुल या फाड़ा बनाकर बच्चे को पिलाना चाहिये—

२—घालबच तीन मासे, ताजा लहसुन तीन मासे, दुग्धुटांड का छिलका एक तोला, और शुद्ध भोज तीन तोना लेकर— पहले बच और दुग्धुटाण्ड के छिलके को पीसकर, लहसुन के साथ घोटकर और मोंम को पिघलाकर सब चीजों को एक में मिला लेना चाहिये। फिर मूंग के दाने धराधर गोलियाँ बना लेना चाहिये। प्रातःकाल एक गोली रोज माँ के दूध या पानी के साथ बच्चे को पिलाने से चालीस दिनों में बच्चों का सूखा रोग नष्ट हो जाता है।

३—तीन मासे बंशर, एक रत्ती करवरी, एक रत्ती अफीम और दो मासे धीरबहूटी—सबको गुलाब के अर्क में घोटकर राइ के बराबर अथवा दूधसे कुछ बड़ी गोलियाँ बना लेना चाहिये। यदि बच्चा छः महीने का हो तो एक-एक गोली सुबह शाम देना चाहिये। यदि बच्चा एक वर्ष का हो तो दिन में तीन-चार गोलियाँ देनी चाहिये। यदि दो वर्ष का हो तो चार-चार गोलियाँ देनी चाहिये। इस प्रकार कुछ दिनों तक यह दवा देने से बच्चों का सूखा रोग मिट जाता है।

४—बरिपारा, (खरहिरा) के पत्त, फूल, जड़, फल, धातु

पाँचों चाजें तान माशे—इसका काढ़ा बनाकर इतवार और मंगल के दिन बच्चे को पिलाना चाहिये। इसके साथ ही आधा पाव खरहरो काढ़ा बनाकर, इतवार और मंगल के बच्चे को स्नान कराना चाहिये। इस प्रकार पाँच बार करने से बच्चों का सूखा रोग निश्चय दूर होता है।

५—यदि सूखे रोग को परीक्षा करना हो तो इस प्रकार उसकी परीक्षा और दवा करनी चाहिये—तुरन्त दुध हुआ गाय का दूध लेकर बच्चे को पाँच तोला सुबह और शाम को पिलाना चाहिये। फिर एक रुये के बराबर गुड़ की टिकिया बनाकर तालू पर रखना चाहिये और इसी के ऊपर बनतुनसी के पत्तों को पाँस रुया भर की टिकिया बनाकर बाँध देना चाहिये। यदि बच्चे को सूखा रोग होगा तो गुड़ गायब हो जायगा। ऐसी दशा में जब तक सूखा रोग अच्छा न हो जाय बराबर इसी प्रकार बाँधना चाहिये।

६—स्थर सगा वृद्धों की जड़ इतवार के दिन लाकर छाया में सुखा लेना चाहिये। फिर रोज सुबह और शाम को चार-चार रत्तों प्रानों में पीसकर बच्चे को पिलाना चाहिये। चौदह दिन बराबर पिलाने से सूखा रोग नष्ट हो जाता है।

७—केशर तान माशे, कस्तूरी एक रत्ता, अहिफेन एक रत्ता, घीर बहूटी दो माशा—सब को गुनाब जल में घोटका, सरसों के बराबर गोलियों बना लेना चाहिये। इसके बाद इन गोलियों को छाया में सुखाकर बालक को देना चाहिये। यदि

बालक छः महीने का हो तो सुबह शाम एक-एक गोली देना चाहिये, यदि साल भर का हो तो सुबह, दोपहर और शाम दो-दो गोलियाँ देनी चाहिये। यदि दो साल का बालक हो तो चार-चार गोलियाँ दिन में तीन बार देनी चाहिये। इस प्रकार कुछ दिनों तक इन गोलीयों के सेवन से बालकों का सूखा रोग नष्ट हो जाता है।

बालकों का यमघंट रोग—यह रोग बड़ा भयानक होता है। इस रोग में जब बच्चा पैदा होता है तो उसके जंघड़े घन्ट हो जाते हैं, दूध नहीं पिया जाता, हाथ पैर ऐंठ जाते हैं, बच्चों से रोया भी नहीं जाता। जिस बालक को यह रोग हो जाता है, उसका बचने का आशा बहुत कम रहती है। यदि बच्चे को इस रोग के होने के कुछ भी लक्षण मान्य हो तो तुरन्त ही नीचे लिखी औषधि करनी चाहिये—

जुन्दवे दस्तर चार रत्ती, सरसों का तेल तीन तोला लेकर जुन्दवे दस्तर को त्रय महीने पीसकर और उसमें सरसों के तेल को मिलाकर मूमली से खूब घोंटकर शीशी में रख लेना चाहिये। जिस बच्चे में यमघण्ट रोग होने के लक्षण मान्य हो अथवा उसे हो गया हो तो उसके सिर, आंख और नाक को छोड़कर, बाकी-सारे शरीर में इस तेल की मालिश करनी चाहिये।

एक महीने तक पराधर दिन में तीन बार, तीन महीने तक दिन में साढ़े चार और एक वर्ष तक दूम्बरे दिन इस तेल की

और मसालों से जो चीज बनाई जाती है उसमें के मसाले आदि का ही जायका मालूम होता है। असली चीज का जायका मारा जाता है। किसी भी तरकारी को बनाने के लिए उसमें बहुत अन्दाज का घी या तेल, मसाले, नमक छोड़ना चाहिए। तरकारी को खूब भूना चाहिए और उसको बहुत तेज आंच पर न पकाना चाहिये। इस प्रकार प्रत्येक भोजन बनाने में बहुत अन्दाज से काम लेना चाहिए। भोजन बनाने में बहुत जल्दवाजी से काम न लेना चाहिए। सदा इस बात की कोशिश करना चाहिए कि जो चीज बनाई जाय वह बहुत स्वादिष्ट बने।

भोजन परोसना—भोजन परोसने में कितनी ही स्त्रियाँ अनेक प्रकार की भूलें करती हैं। जिससे वे मूर्ख कही जाती हैं। स्त्रियों में इस प्रकार की अज्ञानता न होनी चाहिए। भोजन परोसने में उन्हें अच्छी से अच्छी योग्यता प्राप्त करना चाहिये।

भोजन परोसने के पहले अपने हाथों को भली भाँति साफ करके, जिन बरतनों में भोजन परोसना हो, उन्हें पहले रसोई के कपड़े से अच्छी तरह अन्दर और बाहर से पोछ लेना चाहिए। और तब भोजन परोसना चाहिये। मूर्ख और फूहड़ स्त्रियाँ जब भोजन परोसती हैं तो वे पहले बरतनों को साफ नहीं करतीं। जैसा बरतन रखा होगा, उसी में परोस देगी। चाहे उसमें मिट्टी लगी हो, बरतन गीला हो या उसमें कहीं पर बाल आदि लगा हो, इसका वे कुछ ख्याल नहीं करतीं। यह बहुत

गन्दापन है। ऐसी स्त्रियों के परोसे हुये भोजन में प्रायः कोई न कोई गन्दी चीज़ अवश्य निकलती है, जिससे खानेवाले का जी खराब हो जाता है। ये बातें स्त्रियों के लिए बहुत लज्जा की होती हैं।

खाना परोसने समय इस बात का बहुत ध्यान रखना चाहिए कि जो चीज़ परोसी जाय वह न तो इतनी ज्यादा हो कि खाने वाले फिर दुबारा न मांगे और खाने पर भी थाली में बच जाय। और न वह चीज़ इतनी कम परोसी जाय जो देखने में बहुत बुरी मालूम हो, और खाने वाले बार-बार मांगे। ये दोनों ही बातें मूर्खता की होती हैं। घर के लोगों की खुराक का तो स्त्रियों को अच्छा अन्दाज़ होना चाहिये। जब कभी कोई नये आदमी को खाना खिलाना हो तो उसे एक दम से न परोसना चाहिए और इतना थोड़ा परोसा जाय जिससे खाने वाले को बार-बार मांगने में भी शर्म मालूम हो। और वह भूखा ही उठ जाय। जिन स्त्रियों में खाना परोसने की तर्माज़ नहीं होती वे बहुत फूहड़ और मूर्ख कही जाती हैं।

खाने-पीने की चीज़ों के गुण—खाना बनाने और खिलाने का काम स्त्रियों का होता है। ऐसी दशा में उनको और सब बातों के साथ-साथ खाने-पीने की सभी चीज़ों के गुण जानना बहुत आवश्यक है। कब और किस अवस्था में कैसा भोजन करना चाहिये इसके लिए जब तक वे खाने-पीने की चीज़ों के गुणों को नहीं जानती, तब तक उनसे गलतियाँ ही होंगी। और

इस प्रकार का ज्ञान न होने से बहुत भूलें कर बैठती हैं, जिसका परिणाम अच्छा नहीं होता।

घर में यदि कोई बीमार हो जाय तो उसको किस दशा में कैसी चीज देनी चाहिये इसका स्त्रियों में ज्ञान नहीं होता। ऐसी हालत में वे जैसा-चाहती हैं और जो कुछ अन्दाज़ से समझती हैं करती हैं। खाने-पीने की चीजों के गुणों को न जानने से वे जो चीजें बीमार और कमजोर आदमी को न देनी चाहिये दे देती हैं जिससे उनका रोग भयानक हो जाता है। इसलिए स्त्रियों को खाने-पीने की चीजों के गुण अवश्य जानने चाहिये।

शाक-भाजी के गुण

आलू—अत्यन्त बलवर्धक, चिकना और भारी होता, वीर्य का बढ़ाता है।

घुइयाँ—बल और वीर्य को बढ़ाने वाली होती है। कफ का नाश करती है, खांसी को दूर करती है। यह मधुर है, परन्तु आँव और खुशकी को बढ़ाती है।

कटहल—भारी, काबिज और त्रिदोष को बढ़ाने वाला होता है, वीर्य को गाढ़ा करता है और अग्नि को उत्पन्न करता है। मंत्र और कफ की वृद्धि करने वाला, जलन और पित्त को मिटाने वाला, और खून को बढ़ाने वाला होता है।

परवल—बल-वीर्य, बुधा को बढ़ाता है। यह पथ्य भी है

अग्नि को प्रदीपन करने वाला, खांसी, बुग्गार और रक्त-विकार को लाभ पहुँचाने वाला होता है। रुचिकारक, हलका और दस्तावर होता है।

लौकी—ठण्डी, मीठी और हलकी होती है। डिमाग की गर्मी दूर करती है और पेशाब अधिक लाती है।

भिण्डी—मीठी और भारी होती है। बल तथा वीर्य को बढ़ाती है। प्रदर और प्रमेह में लाभ पहुँचाती है। वायु को प्रबल करती है।

करेला—कडुआ और दस्तावर है। बल, वीर्य को बढ़ाना है। प्रमेह को दूर करता है कफ ज्वर, पित्त तथा रक्त विकार शान्त करता है। प्लीहा, गठिया तथा कृमि को मिटाता है।

करमकल्ला—यह ठण्डा, काविज और कफ को बढ़ाने वाला होता है। पित्त में फायदा पहुँचाता है।

कचनार—इसका स्वाद कपेला और रूखा होता है। ठण्डी, हलकी होती है। कफ पित्त को शान्त करने वाला, श्वास, प्रमेह खांसी, प्रदर, कोढ़ गंडमाला तथा रक्त विकारों को नाश करती है।

कुन्दरू—अफरा की वृद्धि करता है। और वायु को लाभ पहुँचाता है। यह ठण्डा तथा रुचिकर होता है। पित्त विकारों में फायदा करता है।

कोहडा—भारी, मीठा और काविज होता है। पित्त को शांत करने वाला तथा रुचि को बढ़ाने वाला होता है। वात और कफ को बढ़ाता है।

गोभी—मीठी किन्तु बारी होती है। ज्वर को दूर करती है; हृदय को बलवान बनाती है और वायु को प्रबल करती है।

मूली—भूख को बढ़ाती है। बवासीर में फायदा करती है और आँखों की ज्योति बढ़ाती है और वीर्य को पुष्ट करती है। यह पाचक होती है, किन्तु बाढ़ी को बढ़ाती है।

ढेड़स—यह रूखा, ठण्डा और दस्तावर होता है। पथरी रोग में लाभ पहुँचाता है तथा कफ-पित्त का नाश करता है।

तुरई—मीठी, रुचिकारक, हलकी और पथ्य है। ज्वर तथा खाँसी को फायदा पहुँचाती है।

बडा—बलवर्धक होता है। किन्तु बात रोग को बढ़ाता है और ढेर में पचता है।

वैगन—मेढ़े को बलवान और भूख को बढ़ाने वाला है। कब्ज करता है तथा बात को उत्पन्न करता है।

पिंडालू—हलका तथा मधुर होता है। इसके खाने से बल तथा वीर्य बढ़ता है और विष शांत होता है।

नेनुआ—हलका, मीठा तथा जुधा को बढ़ाने वाला होता है। खाँसी, ज्वर और कृमि को लाभ पहुँचाता है। यह पथ्य भी है।

कमल की नाल—ठंडी और वीर्य को पुष्ट करने वाली होती है। स्त्री के दूध को बढ़ाती है। प्रमेह को दूर करती है। रक्त-पित्त रोगों तथा मूत्र-कृच्छ्र को लाभ पहुँचाती है।

मौंगा—यह आमवात और मन्दाग्नि को उत्पन्न करने वाला होता है। मधुर और तिक्त होता है।

बराहीकन्द—शरीर को पुष्ट करता है, बल और वीर्य को बढ़ाता है प्रमेह तथा कफ दूर करता है।

जिर्मीकन्द—हलका किन्तु अग्निवर्द्धक होता है। रुचिकारक तथा कफ को दूर करता है। बवासीर को लाभ पहुँचाता है। वीर्य बढ़ाता और पुष्ट करता है। कोढ़ में भी लाभ पहुँचाता है।

शलजम—मीठा हलका तथा लुधावर्द्धक होता है। बल-वीर्य को बढ़ाता है। और खांसी को फायदा करता है। पेशाब अधिक लाता है।

सेहजन की फली—लुधावर्द्धक तथा कपेली होती है। पित्त को गिराती और अग्नि को प्रबल करती है। और शूल, श्वास, क्षय, कोढ़ तथा भग्न रोगों को लाभ पहुँचाती है।

चूका—खट्टा हलका और रुचिकारक होता है। वायु को दूर करता है।

सेम—रूखी, मधुर, कपेली तथा मल भेदक होती है। बल तथा कफ का नाश करती है। शुक्रदोष को लाभ पहुँचाती है।

चचेड़ा—बल तथा वीर्य की वृद्धि करता है। पित्त तथा क्षय रोग को लाभ पहुँचाता है। रुचिकारक है और पथ्य भी है।

पालक का शाक—टण्डा और दस्तावर होता है। रक्त को

बढ़ाता है। रक्त-पित्त और खाँसी को फायदा पहुँचाने वाला किन्तु कफ को बढ़ाने वाला होता है।

चौराई का शाक—हलका, पाचक, रुचिकर और ठंठा होता है। भूख को बढ़ाने वाला और दस्तावर होता है। अग्नि प्रदीप्त करता है। बवासीर में बहुत फायदा पहुँचाता है।

बथुआ का शाक—जल्दी पचने वाला और दस्तावर होता है। ठण्डा होता है पेशाब अधिक लाता है। और थकावट को दूर करता है।

नारी का शाक—दस्तावर होता है। बल और वीर्य की वृद्धि करता है मेदा और सूजन को लाभ पहुँचाता है।

कधली का शाक—ठण्डा होता है। कफ तथा पित्त को बढ़ाता है।

चने का शाक—पित्त तथा लू में लाभ पहुँचाता है। क्षार और दस्तावर होता है। किन्तु कफ को बढ़ाता है।

सरसों का शाक—क्षार और गर्म होता है। मेदे को साफ करता है तथा रुचिकारक होता है।

मेथी का शाक—कडुआ, गर्म, किन्तु भूख को बढ़ाने वाला होता है। पित्त को उत्पन्न करता और कफ को मिटाता है। कमर के दर्द को लाभ पहुँचाता है।

मरसा का शाक—(लाल) मेदे को शुद्ध करता है। दस्तावर होता है, किन्तु कफ को बढ़ाता है।

मरसा का शाक—(सफेद) भूख को बढ़ाता है । यह मल रोधक होता है ।

अनाजों के गुण

गेहूँ—जुधा को कम करने वाला और रुचिकर होता है । शरीर को पुष्ट करता है । वीर्य को बढ़ाता है । हृदय के रोगों को लाभ पहुँचाता है । यह ठण्डा, मधुर और देर में पचने वाला होता है ।

जौ—जुधा को बढ़ाता है ! हलका, मधुर और पाचक होता है । यह पथ्य भी है शरीर कान्ति तथा घन वीर्य को बढ़ाता है । चर्म के रोगों को लाभ पहुँचाता है । किन्तु बादी होता है ।

चना—बलवर्द्धक और वीर्य को बढ़ाने वाला है । रक्त को शुद्ध करता है; खुशक होता है चेहरे का रंग साफ करता है । अग्नि को प्रदीप्त करने वाला और अधिक पेशाब लाने वाला है । इसके साथ घी का सेवन करने से, अधिक पुष्टकारक होता है ।

मफई—हल्की और मधुर होती है । जुधा को बढ़ाती है । गीघ्र पचती है, पेशाब अधिक लाती है ।

जुआर—शीतल भारी और जुधा को घटाने वाली होती है कफ को दूर करती है ।

याजरा—गर्म, भारी और रुग्ना होता है । यह देर में पचता

है। पेशाब अधिक लाता है। बवासीर की पीड़ा को शान्त करता है।

चावल—ठण्डा होता है। और साफ रक्त को उत्पन्न करता है। बल वीर्य को बढ़ानेवाला, आँव को दूर करने वाला और आँखों की ज्योति को बढ़ाने वाला होता है। मूत्र अधिक लाता है।

अरहर—खुरक तथा काबिज होती है। पित्त के दस्तों में लाभ पहुँचाती है। कक को शान्त करती है।

उड़द—बलकारक चिकना और भारी होता है। बल और वीर्य को बढ़ाता है और मल-मूत्र-वर्द्धक होता है।

मूँग—बात और जुधा वर्द्धक होती है। रोगी के लिए पथ्य है। पित्त को नाश करने वाली और यावत रोगों को मिटाने वाली होती है।

मसूर—गर्म और देर में पचने वाली होती है। हलकी, मीठी तथा खुरक होती है। रक्त-पित्त तथा कफ के विकारों का नाश करती है। ज्वर तथा खाँसी में लाभ पहुँचाती है। और रक्त को गाढ़ा करती है।

लोबिया—गरु तथा मीठी होती है। बात को बढ़ाती है और कृमिकारक भी होती है।

मोथी—यह हलकी मीठी किन्तुवादी होती है। कफ को दूर करती है और कृमि को उत्पन्न करती है।

मटर—मेदे को साफ करने वाला और दस्तावर होता है । वायु को बढ़ाना है यह मधुर, ठण्डा और भारी होता है ।

ककूनी—रुचिकर और पित्त को शान्त करने वाली होती है । हलकी खुशक और मीठी होती है ।

तिल—ठण्डा और चरपरा होता है । बल तथा वीर्य को वृद्ध करता है । स्त्री के दूध को बढ़ाता है । और बालों के लिए लाभकारी होता है ।

करसा—बलवर्द्धक किंतु ढेर में पचता है । कफ-पित्त का नाश करता है । और वायु को बढ़ाता है ।

किसारी—हलकी मीठी तथा रुचिकारक होती है । ढेर में पचती है और बानी होती है ।

कुथली—भ्रूण को बढ़ाती है । अधिक पसीने को रोकती है । वीर्य फाड़ती तथा हानि पहुँचाती है । मूत्र अधिक लाती है यात-पथरी, ज्वर, खांसी, श्वास और हिचकी आदि रोगों को फायदा पहुँचाती है ।

मसालों के गुण

हल्दी—रुटु, रस, रुक्ष, तिक्त गर्म हलकी-और पाचक होती है । कफ, प्रमेह, पांडु तथा सूजन को मिटाती है । चर्म के रोगों का नाश करती है । आंखों को लाभ पहुँचाती है, टूटी हुई दृष्टि को जोड़ती है । और चोट में लाभ पहुँचाती है । पित्त शान्त करती है और घाव को भरती है, रग को साफ करती है और कृमि वायु को मिटाती है ।

धनिया—अत्यन्त चिकनी तथा लघु होती है। अतृप्य, बहु-मूत्र नाती है। तिक्त, चरपरी और मीठी तथा दोषन होती है। त्रिदोष को नाश करती है। पाचन, रेचन, और मूत्र ' होती है। तृष्णा, दाह, वीर्य, श्वास, कास, अर्श, आँव और कृमि प्रभृति रोगों को लाभ पहुँचाती है। बल तथा वीर्य को बढ़ाती है। मेदे का बलवान बनाती है। दिमाग को तर रखती है।

लाल मिर्च—गर्म रुक्ष तथा भूख को बढ़ाने वाली होती है। कफ को दूर करती है। रुचिकर और पित्त को नाश करती है। बल, वीर्य, और आंखों को हानि पहुँचाती है मूत्र-कृच्छ्र रक्त-विकार, दाह आदि रोगों को पैदा करती है। धमनी की स्पन्दन गति को बढ़ाती है !

काली मिर्च—कुछ गर्म, भारी और कण्ठ को साफ करने वाली होती है ! खाने में तीक्ष्ण, चरपरी और कटु होती है। वात और पित्त को बढ़ाती है। दीपन और कफ को मिटाती है ! जुधा वर्द्धक एवं रुक्ष होती है। श्वास शूल और कृमि का नाश करने वाली होती है।

जीरा—हल्का, रुक्ष, चरपरा, गर्म, दीपन और जुधा को बढ़ाने वाला होता है। संग्राही और पित्त को घटाता है। गर्भाशय को शुद्ध करता है और पाचक होता है ! बलकारक तथा रुचिकारक होता है ! कफ तथा ज्वर का नाश करता है ! मेधा और दृष्टि को तीक्ष्ण करता है ! गुल्म, सरदी तथा

अतिसार को लाभ पहुँचाता है और वायु-जनित विकारों का नाश करता है ।

लौंग—ठंडी और पाचक होती है । किन्तु नेत्रों को हानि पहुँचाती है । खाने से हलकी, कड़वी तथा चरपरी होती है । रुचि को बढ़ाती है और कफ, पित्त दृपित रक्त छोड़ शान्त करती है । इसके खाने में प्यास कम लगती है, सर्दी और शूल रोग में लाभ पहुँचाती है । श्वास, कास, हिचकी तथा क्षय रोग को मिटाती है । वायु को नाश करती है । इसके खाने में बुद्धि बढ़ती है । और दिमाग में ताकत पैदा होती है ।

जावित्री—हलकी, कड़वी, कृष्ण और रुचिकारक होती है । कफ, वमि, श्वास तृष्णा, कृमि और विप की गर्मी को शांत करती है । अग्नि को प्रदीपन करनेवाली, उत्तेजक तथा वायु को शमन करने वाली होती है ।

दालचीनी—गर्म स्वादिष्ट और चरपरी होती है । वायु को दमन करती है । बल वीर्य की वृद्धि करती है । पित्तघ्न सुरभि को बढ़ाती है । मुख शोथ तथा तृष्णा को शमन करती है । अग्नि दीपक, उत्तेजक और वायु जनित रोगों को दूर करती है ।

बड़ी इलायची—हलकीरुक्ष और गर्म होती है । कटु और अग्नि दीपक होती है । कफ पित्त का नाश करती है । दृपित रक्त, श्वास तृष्णा, कण्ठ, हुल्लास, विप वमि सिर दर्द कास वहित रोग और मुख रोग में लाभ पहुँचाती है ।

है और कही पर पक जाती है। रोटी तेज आँच में न सेंकना चाहिए। जितनी ही धीमी आँच में रोटी सेंकी जायगी, उतनी ही वह अच्छी और स्वाद में मीठी होगी। इन सब बातों का ध्यान रखते हुए रोटी बनाना चाहिए, रोटियों के बनाने की विधि और उनके भेद इस प्रकार हैं—

गेहूँ की रोटी—यह तीन प्रकार से बनाई जाती है। बेलकर, पनपथी और बिना पानी के हाथ की। तीनों तरह की रोटियों के बनाने में आटा अलग-अलग विधि से माड़ा जाता है। बेलकर रोटी बनाने के लिए आटा न बहुत कड़ा और न बहुत ढीला माड़ा जाता है। पनपथी अर्थात् पानी द्वारा रोटी बनाने के लिए आटा कुछ कड़ा और हथपई बनाने के लिए खूब ढीला आटा माड़ा जाता है। पनपथी रोटी बनाने के लिए तबे पर मिट्टी की पोती दे देना चाहिए। जब तबे अच्छी तरह गरम होजाय तब रोटी डालना चाहिए। रोटी सेंकते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि उसमें काली चित्ती न पड़ने पावे। जब रोटी सिक जाय तब उसे भाड़कर और उसमें घी चुपड़कर किसी बरतन में रखते जाना चाहिए।

चने की रोटी—इसके बनाने की साधारण विधि तो सभी जानते हैं, इसलिए यहाँ पर इसके बनाने की विशेष विधि यहाँ लिखी जाती है।

एक सेर चने के आटे में पाव भर घी छोड़कर साने। अब आधा सेर दही में एक तोला अजवाइन, दो रत्ती हींग

और अन्दाज का नमक मिर्च छोड़कर खूब फेंटे। फिर इस दही से उस बेसन को साने, कुछ देर के लिए इसको रख दे और फिर जब बेसन में लस आजाय तब फिर उसे खूब माडे। फिर इच्छानुसार लोई तोड़कर पनपथी रोटी बनाकर तब पर पकाए और बाद में लाल-लाल सेंककर घी चुपडकर दही, अचार या चटनी के सग खाए।

बाजरे की रोटी—बाजरे को ओपली में कूटकर गूध महीन आटा पिसवाना चाहिए। इसका आटा एक दम से सब नहीं साना जाता, दो-दो तीन-तीन रोटी का आटा लेकर गरम या ठंडा पानी छोड़कर खूब मला जाता है। इसके बाद लोई लेकर पानी के सहारे बढ़ाकर, पनपथी रोटी की तरह बनाकर सेंक लेना चाहिए। इसकी रोटी घी से खूब चुपडकर, गुण, दाल या तरकारी के साथ खाने में अच्छी लगती है।

जिस प्रकार बाजरे की रोटी बनाई जाती है उसी तरह मक्का और उवार की भी रोटी बनाई जाती है।

जौ की रोटी—जौ को ओखली में कूटकर तब आटा पिसवाना चाहिए। इसकी रोटी गेहूँ की रोटी की तरह ही बनाई जाती है।

दाल भरी रोटी—यह कितनी ही दालों को भरकर बनाई जाती है। जैसे चना की दाल, उरद की दाल, मूँग, मोथी आदि की दाल भर कर रोटी बनाई जाती है। इसके बनाने की विधि यह है कि पहले जिस दाल को भरकर रोटी बनाना हो, —

आध पाव घी में दो रत्ती हींग, छः रत्ती लाल मिर्च, लौंग-इलायची चार-चार रत्ती—सब को दाल में छोड़ कर, दाल को खूब भूने। दाल जब खूब भुन जाय तब उसमें, निकला हुआ पानी छोड़कर पकाए और अच्छी तरह गल जाने पर अंगारों पर रख दे और ऊपर से थोड़ा-सा और घी छोड़ दे।

उरद की धोई दाल—इसके बनाने की विशेष विधि यह है कि किसी चौड़े मुंह की पतीली में सेर दाल पीछे एक छटाँक घी गरम करके उसमें दो रत्ती हींग का बघार देकर दाल को छौंक दे और करछुल से चलाकर खूब भूने। जब दाल खूब भुन जाय तब उसमें एक तोला आठ माशे नमक, दो माशे हल्दी पीसकर छोड़े और ऊपर से दाल में इतना पानी छोड़ दे कि दाल से दो अँगुल ऊँचा रहे। इसके बाद पतीली को ढँक कर दाल को पकने दे। अब एक तोला धनिया, एक माशे लौंग, छः माशे काली मिर्च, एक माशा दालचीनी और दो माशे बड़ी इलायची, तीन माशे तेजपात, दो माशे जीरा, सोंठ आठ माशे—सब को महीन पीसकर, दाल में उबाल आने पर छोड़कर धीमी आँच पर पकाए। जब दाल गलकर ठीक हो जाय तो घी में राई और जीरे का बघार देकर दाल को छौंक दे।

मूँग की धोई दाल—पहले अदहन का पानी गरम करके दूसरे बरतन में निकाल ले। फिर बटलोही में अपनी इच्छानुसार घी छोड़कर, सेर पीछे एक रत्ती हींग दो माशे लौंग, चार माशे काली मिर्च और दो माशे तेजपात सब को पीसकर घी

में भूने। जब मसाला लाल पड़ जाय तब उसमें जरा सी हल्दी छोड़कर चला दे और फिर धुली हुई दाल छोड़कर खूब भूने। जब दाल भुन जाय तब उसमें अन्दाज का पानी छोड़ दे। दाल पककर खूब गल जाय तब चूल्हे से उतार ले।

उरद और मूंग की धुली दालें सूखी भी बनाई जाती हैं। सूखी दाल बनाना ही तो ऊपर बताई हुई विधि से बनाए किन्तु पानी इतना डाले जिससे दाल मिलने न पावे किन्तु गल जाय और पानी बिलकुल सूख जाय।

चने की दाल—दाल दो घण्टे पहले भिगो दे। घाट में सेर दाल पीछे पतीली में आध पाव घी गरम करे और उसमें हिंग, जीरा, लाल मिर्च का तड़का देकर दाल को छौंक दे और खूब भूनकर पकाए। जब दाल गल जाय तब पतीली को अंगरों पर रख दे और उसमें थोड़ी सी सटाई और पाव भर दही छोड़कर दाल को घोंट दे और उसमें फिर आध पाव घी छोड़ दे। जब दाल अच्छी तरह से मिल जाय तब जरा से घी में लोंग, बड़ी इलायची और तेजपात का तड़का देकर दाल को छौंक दे। यह दाल बहुत स्वादिष्ट तैयार होती है।

दाल-भाजी—दाल और तरकारी संग मिलाकर जो बनाई जाती है; उसे दाल-भाजी कहते हैं। किस दाल में फौन-सी तरकारी मिलाई जाती है, यह यहाँ पर पहले बताया जाता है—

चने की दाल में लौकी, चने की दाल में ककहल, चने की दाल में ककड़ी, चने की दाल में बैंगन। मसूर की दाल में



आलू। मंग की दाल में बैंगन, मूली, शलजम। अरहर की दाल में लौकी, ककड़ी। मसूर की दाल में ककड़ी। सब दाल भाजियों के बनाने की विधि तो एक ही है किन्तु उनके बघार भिन्न-भिन्न हैं।

दाल-भाजी बनाने की विधि यह है कि अदहन गरम करके उसमें दाल छोड़ दे। जब दाल गलने लगे तब उसमें भाजी काटकर छोड़ दे और अन्दाज का नमक-हलदी छोड़ दे। जब तरकारी और दाल अच्छी तरह गल जाय और थोड़ा-थोड़ा मिल भी जाय तब चूल्हे से उतार कर अंगरों पर रख दे। और जरा सी खटाई छोड़ दे। यदि दाल-भाजी बहुत गाढ़ी जान पड़े तो उसमें दही घोलकर छोड़ दे। कुछ देर तक आग पर रखे रहने के बाद में उसे आग पर से हटा दे और छौंक दे।

दाल-भाजियों के बघार—मसूर की दाल और आलू या ककड़ी की दाल-भाजी में हींग, जीरा और गरम मसाले का बघार दे। मंग की दाल और बैंगन मूली, शलजम की दाल-भाजी में हींग और मेथी का बघार दे। चने की दाल और बैंगन या लौकी या कटहल की दाल-भाजी में पञ्चफोरन का बघार दे। १४३

१ पञ्चफोरन—मेथी, सौंफ, जीरा, राई और कलौंजी (मगरैली)—सब को बराबर-बराबर लेकर, एक में पीसकर रस छोड़े। इसी को पञ्चफोरन कहते हैं।

अरहर की दाल और लौकी या ककड़ी की दाल-भाजी में हींग, जीरा, राई और लाल मिर्च का बहार देना चाहिये।

कढ़ी—एक सेर बेसन लेकर उसमें से आधे बेसन को पानी से गाढा सानकर, उसमें गूदा दही छोड़कर खूब फेंटे। बेसन गाढा-गाढा पकौड़ियों के लायक होना चाहिए। जब बेसन खूब फिट जाय तब उसमें छः माशे पिसा नमक, चार माशे पिसा जीरा और चार माशे मूखा या हरा धनिया मिला दे। अब दो सेर गूदा दही लेकर उसमें पानी छोड़कर पतला करे और फिर कपडे से छान ले। अब कड़ाही में तेल छोड़कर फिट्टे हुए बेसन की पकौड़ियाँ तोड़कर सेंके। पकौड़ियों को सेंक-सेंककर दही में छोड़ता जाय। इसके बाद कड़ाही के बचे हुए तेल में हींग छोड़े और काली मिर्च और लौंग चार-चार माशे, दाल-चीनी नौ माशे, बडी इलायची चार माशे और आठ माशे मेथी—इन सब को अधकचरा करके कड़ाही में छोड़कर भूने। फिर एक तोला पिसी हुई हल्दी पानी में घोलकर छोड़ दे। जब हल्दी अच्छी तरह से पक जाय तब बचे हुए बेसन को पागी में पतला घोलकर कड़ाही में छींक दे और अच्छी तरह चला दे। जब कढ़ी पकने लगे तब उसमें पकौड़ियों को दही से निकालकर छोड़ दे और धीमी आंच पर पकने दे। कुछ देर बाद उसमें अन्दाज का नमक छोड़कर पकाए और जब कढ़ी से महक थाने लगे तब उतार ले।

मग की दाल की कढ़ी—मैग की धुली दाल महीन पीस-

कर उसमें नमक-मिर्च, हींग, जीरा पिसा मिलाकर खूब पके। फिर उसको घी या तेल में पकौड़ियाँ तोड़कर सेंक ले। और दही के पानी में भिगों दे। फिर थोड़ी-सी पीठी को मट्टे में घोलकर, कड़ाही की बची हुई चिकनाई में ही, जीरा, राई और लाल मिर्च का बघार देकर धोली हुई पीठी को छौंक दे और चलाता जाय। जब वह पक जाय तब उसमें पकौड़ो छोड़ दे। जब हो जाय तब उतार ले। इस विधि से उरद की दाल की कढ़ी भी बनाई जाती है।

११ मूँग की दाल का करायल—धोई हुई मूँग की दाल पीसकर उसमें से तीन हिस्सा पिसी दाल में पिसा हुआ नमक और हींग अन्दाज का मिलाकर फेंट डाले। इसके बाद कड़ाही में तेल डालकर गरम करे और दाल की छोटी-छोटी पकौड़ियाँ तोड़कर सेंक ले! अब बचे हुए तेल में थोड़ी सी हल्दी छोड़े और फिर बची हुई दाल को पानी में पतला घोलकर छोड़ दे और बराबर चलाता जाय। जब करायल खूब पकने लगे तब उसमें अन्दाज का नमक छोड़ दे। जब पकते-पकते कुछ गाढ़ा पड़ जाय तब उसमें पकौड़ियों को छोड़ दे और साथ ही सूखा पिसा हुआ गरम मसाला भी छोड़ दे। आठ-दस मिनट तक पकाने के बाद चूल्हे से उतार ले।

१२—मूँग की दाल पीसकर उसमें से घोलने भर की अलग निकाल ले और बाकी दाल में नमक मिलाकर, उसे एक कपड़े में रखकर ढोली-ढीली पोदली रंधे। फिर उस पोदली को एक

बड़ी पत्तीली में रखकर उसमें पानी भरदे और चूल्हे पर चढ़ा दे। इस प्रकार उसे आधा घंटे तक पकने दे। आधे घंटे बाद पोटली निकालकर हाथ से दबाकर दाल को देखे कि वह कड़ी होगयी या नहीं। जब दाल कड़ी पड़ जाय और एक गोला-सा बंध जाय तब उसे खोलकर किसी थाली में निकाल ले। अब उस गोले को चाकू से काटकर उसे छोटे छोटे चौकोर टुकड़े काटे। फिर सब टुकड़ों को तेल में खूब लाल-लाल तलकर निकाल ले। इसके बाद ऊपर की विधि से करायल बना ले। पकौड़ियों की जगह इन तले हुए टुकड़ों को छोड़े। यह करायल अधिक स्वादिष्ट बनता है।

सभी प्रकार के चावल

चावल दो तरह के होते हैं। एक तो पुराने, दूसरे नए। दोनों के बनाने में अन्तर है। पुराने चावल कुछ देर में गलते हैं और नए जल्दी। चावल बनाने में यह ध्यान रखना चाहिए कि उन्हें धार-धार न चलाया जाय इससे चावल ठीक नहीं बनते। दोनों प्रकार के चावलों के बनाने की विधि नीचे लिखी जाती है—

पुराने चावल—चावल को धोकर रख दे। कुछ देर भीगे रहने के बाद पत्तीली में अदहन का पानी चूल्हे पर चढ़ा दे। जब पानी खौलने लगे तब चावलों को पानी से निकालकर उसमें छोड़ दे और एक बार चलाकर ढँक दे। जब चावलों में उबाल आने

लगे तब फिर चला दे। जब चावलों की दो कनी गल जाय और एक बाकी रह जाय तब पतीली चूल्हे से उतार कर उसका माँड़ पसा दे। फिर उसमें इच्छानुसार घी छोड़कर पतीली को ढककर अंगारों पर रख दे और थोड़ी देर बाद खाने के काम में लाए।

नए चावल—चावलों को धोकर पतीली में छोड़ दे और उसमें इतना पानी छोड़े कि चावलों से डेढ़ अंगुल ऊपर तक रहे। इसके बाद चूल्ह पर चढ़ा दे। जब उसमें एक उबाल आ जाय तब चलादे और दूसरे उबाल पर फिर चला दे और उसमें थोड़ा-सा घी छोड़कर अंगारों पर ढँककर रख दे। जब चावल गल जाय तब भोजन करे।

मीठे चावल—आधा सेर बढ़िया पुराने महीन चावल, पाव भर घी, पाव भर दूध, दो छटाँक शक्कर और पाव भर पानी सब को एक पतीली में मिलाकरे घीमी-धीमी आँच पर पकाए। जब तीन भाग चावल गल जाय तब चूल्हें से उतारकर अंगारो पर रख दे और ही जाने पर काम में लाए।

नमकीन चावन—पुराने चावल एक सेर दही, आधा पाव घी, पाव भर, जीरा आधी छटाँक, हींग दो रत्ती, काली मिर्च छः माशे, हल्दी दो माशे, राई छः माशे लेकर पहले चावलों को धोकर भिगो दे। इसके बाद पतीली में आधा पाव जीरा भूने और फिर उसमें हल्दी और पाव चावलों को छोड़ दे। फिर चावल

पानी छोड़े कि चावलों से दो अँगुल ऊँचा रहे। इसके बाद उनको ढँककर पकाए। जब चावलों की एक कर्ती चलने को रह जाय तब कटोरी या कछुल में आधा पाव घी गरम करके उसमें हींग, राई, मिर्च का तड़का देकर चावलो में छौंक दे। इसके छौंकने के पहले चावलों में काली मिर्च पिसी हुई और अन्दाज का नमक छोड़ देना चाहिये। जब बघार दे चुके तब उसमें दही छोड़कर अंगरों पर रख दे। कुछ मिनटों के बाद भोजन करे।

बाजरे का भात—मोटा-मोटा बाजरा सूप में किराकर, ओखलों में पानी का छोटा देकर कूटे। जब बाजरे की भूसी अलग हो जाय तब उसे सूप से फटककर भूसी को अलग कर दे। अब पत्तीली में अदहन का पानी गरम करके उसमें बाजरा छोड़ दे। पानी बाजरे से चार अँगुल ऊँचे होना चाहिए। इसको धार-धार चलाना चाहिए। जब बाजरा गल जाय और पानी सब सूख जाय तब उसमें घी छोड़ दे और दूध; दही या मट्ठे के साथ खाए।

साँवा, कोदो, ककुर्ना आदि का भात भी बाजरे के भात की भाँति बनाया जाता है।

शाक-भाजी

दम आलू—(१) मझोले मेल के आलू लेकर उवाल डाले। फिर उन्हें छीलकर चारों तरफ, दूर-दूर गोद डाले। अब कढ़ाई

लगे तब फिर चला दे। जब चावलो की दो कनी गल जाय और एक बाकी रह जाय तब पतीली चूल्हे से उतार कर उसका माँड़ पसा दे। फिर उसमें इच्छानुसार घी छोड़कर पतीली को ढककर अंगारों पर रख दे और थोड़ी देर बाद खाने के काम में लाए।

नए चावल—चावलों को धोकर पतीली में छोड़ दे और उसमें इतना पानी छोड़े कि चावलों से डेढ़ अंगुल ऊपर तक रहे। इसके बाद चूल्ह पर चढ़ा दे। जब उसमें एक उबाल आ जाय तब चलादे और दूसरे उबाल पर फिर चला दे और उसमें थोड़ा-सा घी छोड़कर अंगारों पर ढँककर रख दे। जब चावल गल जाय तब भोजन करे।

मीठे चावल—आधा सेर बड़िया पुराने महीन चावल, पाव भर घी, पाव भर दूध, दो छटाँक शक्कर और पाव भर पानी सब को एक पतीली में मिलाकर धीमी-धीमी आँच पर पकाए। जब तीन भाग चावल गल जाय तब चूल्हे से उतारकर अंगारों पर रख दे और हो जाने पर काम में लाए।

नमकीन चावल—पुराने चावल एक सेर दही, आधा पाव घी, पाव भर, जीरा आधी छटाँक, हींग दो रत्ती, काली मिर्च छः माशे, हल्दी दो माशे, राई छः माशे लेकर पहले चावलों को धोकर भिगो दे। इसके बाद पतीली में आधा पाव घी छोड़कर जीरा भूने और फिर उसमें हल्दी और पानी से निकालकर चावलों को छोड़ दे। फिर चावलों को खूब भूनकर उसमें इतना

नी छोड़े कि चावलो से दो अँगुल ऊँचा रहे। इसके बाद नकी ढंककर पकाए। जब चावलो की एक कनी गलने की रहाय तब कटोरी या करछुल में आधा पाव घी गरम करके समें हींग, राई, मिर्च का तड़का देकर चावलो मै छौंक दे। सके छौंकने के पहले चावलो में कानी मिर्च पिसी हुई और न्दाज का नमक छोड़ देना चाहिये। जब बघार दे चुके तब समें दही छोडकर अंगरो पर रख दे। कुछ मिनटो के बाद जिन करे।

वाजरे का भात—मोटा-मोटा वाजरा सूप में किराकर, खली में पानी का छीटा देकर कूटे। जब वाजरे की भूसी लग हो जाय तब उसे सूप से फटककर भूसी को अलग कर। अब पतीली में अदहन का पानी गरम करके उसमें वाजरा डे दे। पानी वाजरे से चार अँगुल ऊँचे होना चाहिए। नकी बार-बार चलाना चाहिए। जब वाजरा गल जाय और नी सब सूख जाय तब उसमें घी छोड़ दे और दूध; दही या दू के साथ खाए।

साँवा, कोदी, ककुनी आदि का भात भी वाजरे के भात भाँति बनाया जाता है।

शाक-भाजी

उम आलू—(१) ममोले मेल के आलू लेकर उबाल डाले। र उन्हें छीलकर चारों तरफ, दूर-दूर गोद डाले। अब कढ़ाई

में अधिक तेल डालकर आलुओं को लाल लाल तलकर निकाल ले। अब पत्तीली में सेर पीछे आधा पाव घी छोड़ उसमें आलु, अन्दाज का नमक, थोड़ी सी अदरक का लच्छा, गरम मसाला, और जरा सा दही और थोड़ा सा पानी छोड़कर चूल्हे पर पकाए। जब पत्तीली में दो चिमचा पानी रह जाय तब उसे चूल्हे से उतार कर अंगारों पर रख दे और जब केवल उसमें घी रह जाय और पानी बिल्कुल सूख जाय, तब खाने के काम में लाए। इसी तरह दम घुइयाँ भी बनाई जाती हैं।

(२) मझोले आलू लेकर और उन्हें छीलकर गोद डाले। फिर धनियाँ, लौंग, जीरा, बड़ी इलायची, काली मिर्च, दाल-चीनी और हल्दी—सब मसाले, अन्दाज के लेकर पीस डाले। अब थोड़े से दही में सब मसाले, नमक और थोड़ी सी शक्कर मिलाए। ये सब चोर्जे मिलाकर गाढ़ी होना चाहिये। अब आलुओं को धोकर उसमें तेजपात के चूर का तड़का देकर सब आलू छौंक दे और खूब भूने। कुछ देर तक भूने के बाद ढंक दे। फिर अंगारों पर कुछ देर के लिए रख दे। जब आलू गल जायें तब थोड़ी सी खटाई पिसी छोड़कर काम में लाए।

आलू का शीरा—आलुओं को छीलकर सिल पर महीन पीस डाले अब कड़ाही में थोड़ा सा घी छोड़कर उसमें लाल मिर्च, हींग और जीरे का बघार तैयार करे और उसमें आलू छौंककर अन्दाज का नमक और पानी छोड़कर पकाए। जब

आलू पक जाय तब कतरा हुआ हरा धनिया और सेर पीछे आधा सेर छाना दही डालकर पकाये, दो-तीन उबाल आ जाने पर उतार ले।

आलू परचल—आलू परचल के बड़े-बड़े टुकड़े काटकर धो डाले सेर भर तरकारी पीछे आध पाव पत्तीली में घी छोड़कर उसमें दो माशे तेजपात, एक माशा दालचीनी, दस लौंग, और एक माशा छोटी इलायची का बघार डेकर तरकारी छौंक दे। इसके बाद तरकारी को ग्वथ भूनकर ढंक दे। फिर एक छटाँक किशमिश, नमक मिर्चा और पानी अन्दाज का छोड़कर पकाए। जब तरकारी गल जाय तब उसमें थोड़ी सटाई छोड़कर पाँच मिनट तक पकाए। इसके बाद खाने के काम में लाए।

घुइयाँ की तरकारी—(१) एक सेर घुइयों के लिए तीन माशे सफेद जीरा, दो माशे काला जीरा और छः माशे काली मिर्चा—तीनों को लेकर रखे। अब घुइयों को उबालकर छील डाले। इसके बाद एक सेर मट्टे या दही में एक तोला नमक पीसकर मिलाए और उसमें घुइयों को छोड़कर और ढककर तीन दिन बराबर धूप और ओस में रखे। चौथे दिन घुइयों को निकालकर एक कपड़े पर धूप में फैला दे। जब घुइयाँ ऊपर से सूख जाय तब कड़ाही में पाव भर घी या तेल छोड़कर लाल-लाल तलकर निकाल ले। इसके बाद ऊपर के तीनों मसालों को एक में पीसकर घुइयों पर लपेटे और कड़ाही में छटाँक भर घी छोड़कर उसमें घुइयों को फिर भूने। भूनेते समय नींबू का रस

वार-वार निचोड़ता जाय । जब घुइँया अच्छी तरह भुन जाय तब खाने के काम में लाए ।

(२) मोटी-मोटी घुइँयों को छीलकर टुकड़े काट ले । इसके बाद कड़ाही में आध पाव घी छोड़कर उसमें निम्नलिखित मसाले पीसकर छोड़े—

दो तोले धनियाँ, दो माशे लौंग, चार माशे बड़ी इलायची छः माशे दालचीनी, चार माशे लाल मिर्च, एक तोला तेजपात, चार माशे हल्दी और चार माशे दोनों जीरे ।

जब मसाले घी में भुन जाँय तब घुइँयों को डालकर भूने और अन्दाज का नमक-पानी छोड़कर ढंक दे । जब घुइँया गल जाँय तब उसमें दही या खटाई (आम की) अन्दाज से छोड़ दे और चुरा पकाकर उतार ले ।

कटहल की तरकारी—कटहल छीलकर महीन-महीन काट डाले । फिर उबालकर ठण्डा करे और उसका पानी निचोड़ डाले । अब पतीली में तेल या घी छोड़कर उसमें हींग का बघार देकर गरम मसाला डालकर भूने और फिर कटहल को छौंक दे । अब कटहल को खूब भूने फिर थोड़ा सा नमक और पानी छोड़कर ढंक दे । जब पानी सूख जाय तब कटहल को खूब भूनकर उतार ले ।

शलजम की तरकारी—शलजम को छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े काट ले । इसके बाद पतीली में चिकनाई छोड़ उसमें हींग का तड़का देकर शलजम को छौंक कर चुरा

फिर गरम मसाला छोड़कर खुर भूने। जब तरकारी अच्छी तरह भुन जाय तब नमक और शलजम के गलने भर को पानी छोड़कर ढँक दे। जब शलजम गल जाय तब अच्छी तरह से भूनकर चूल्हे से उतार ले।

फूल गोभी की तरकारी—अच्छा बँधा हुआ एक गोभी का फूल और आधा सेर आलू लेकर काट कर धो डाले। इसके बाद छ माशे सोंठ पीसकर कटी हुई तरकारी में मिला दे। अब पत्तीली में आध पाव घी या तेल गरम करे और उसमें तरकारी को छोड़कर अगारों पर पकने के लिए ढक कर रख दे। जब तरकारी गल जाय तब उसे दूसरे बरतन में उलट ले। अब पत्तीली में एक छटाँक घी गरम करके उसमें दो माशे लौंग, छ माशे बड़ी इलाइची, चार माशे तेजपात भूने। अब दो तोले धनिया, पैसा भर हल्दी और दो माशे लाल मिर्च महीन पीस कर आधा सेर पानी में घोलकर उसमें छोड़े और फिर चला दे। फिर पाव भर दही छोड़कर चला दे। जब ये सब चीजें पकने लगे तब उसमें पकी तरकारी को छोड़ दे और चलाकर ढक दे। कुछ मिनटों के बाद पत्तीली को चूल्हे से उतार कर अगारों पर पकने के लिए रख दे। जब रसा खूब गाढ़ा हो जाय तब आग पर से हटा ले और भोजन करे।

सिंघाड़े की तरकारी—नरम-नरम सिंघाड़े लेकर उनके काटे काट कर फेंक दो। इसके बाद सिंघाड़ों को खूब अच्छी तरह धोकर उबालने को चढ़ा दे। जब वे उबल जाय तब उन्हें

पानी छोड़ कर पकाये । जब पकते पकते रसा गाढा पड़ जाय, तब उसमे आधी छटांक छटाई या आधा पाव दही छोड़ कर अँगारों पर पकावे । पाच दस मिनट पकाने के बाद उतार ले ।

कुदरू की तरकारी—कुदरू के पतले पतले टुकड़े काट कर धो डाले । इसके बाद कडाही में घी या तेल थोडा-सा छोड़कर जीरा और लाल मिर्च का बघार देकर कुदरू को छौंक दे और ऊपर से अन्दाज़ का नमक हल्दी छोड़ कर थोडे से पानी का छीटा देकर ढक दे । जब कुदरू गल जाय तब खूब अच्छी तरह भुनकर उतार ले ।

हरी मिर्च की तरकारी—मोटी-मोटी हरी मिर्च पाव भर बनाने के लिए अदरक छटांक भर, चार माशे हल्दी, आधी छटाक धनियां, लौंग, इलायची और दालचीनी दो दो माशे, जावित्री दो माशे और दोनो जीरे चार माशे—सबको लेकर पानी में महीन पीस डाले । अब मिर्चों की डर्डी तोड़कर, उनकी दो दो फाके करके हल्का सा एक उबाल देकर उतार ले और फिर उन्हें आठ-नौ पानी से धीरे धीरे धो डाले । इससे उनकी गरमी निकल जायगी । अब पत्तीली में आधा पाव घी गरम करके हींग और जीरे का तड़का देकर उसमें पिसे हुए मसालों को छोड़ कर खूब भूने । इसके बाद आधा सेर दही को एक कपड़े में छानकर उसका पानी निकाले और उस पानी में मिर्चों को सौंदकर भुनते हुए मसालों में छोड़कर खूब भूने । जब मिर्चे लाल पड़ जाय तब उसमें पाव भर घी, मिर्चों का सौंदा हुआ,

बचा हुआ पानी और नमक छोड़कर चलादे और ढँककर धीमी आँच पर पकाए। जब मिर्चें पक जाँय तब उसमें एक छटाँक पिसा अमचूर छोड़कर मिला दे और फिर उतार ले।

जमीकन्द की तरकारी—हाथो में सरसो का तेल लगाकर जमीकन्द को छीले और बड़े बड़े टुकड़े काट डाले। अब एक पतीली में इमली के पत्ते बिछाकर बीच में उन टुकड़ों को रखे और ऊपर से इमली की पत्ती अच्छी तरह से ढक दे। अब उसमें इतना पानी छोड़े जिससे टुकड़े गल जाँय। जब टुकड़े गल जाँय तब उन्हें निकाल कर ठंडा करे और छोटे छोटे टुकड़े काट ले। अब उन टुकड़ों को घी या तेल में लाल लाल तलकर निकाल ले। अब इस के बाद पतीली में उन तले हुए टुकड़ों को डालकर उसमें गरम मसाला, नमक, धनिया और थोड़ा सा दही और थोड़ा सा घी छोड़कर साथ ही थोड़ा सा पानी भी छोड़ दो अब उसे चुल्हे पर चढाकर पकाए। जब उसमें केवल चिमचा डेढ़ चिमचा पानी रह जाय तब उतार कर अंगारों पर रख दे इस के बाद जब उसका पानी बिल्कुल सूख जाय और चिकनाई बाकी रह जाय तब खाने के काम में लाए।

पालक का शाक—पालक को कतर कर खूब अच्छी तरह से धो डाले इसके बाद कड़ाही में घी या तेल छोड़कर और उसमें हींग का तड़का देकर पालक को छींक दे। यदि इच्छा हो तो थोड़े से आलू भी कतरकर छोड़ दें और साथ ही नमक, हल्दी, धनिया छोड़कर ढक दे। जब आलू गल जाँय और पालक

का पानी बिल्कुल सूख जाय तब उसमें काली मिर्च और गरम मसाला सुखा पिसा छोड़ दे और अच्छी तरह भूनकर उतार ले।

मूली का शाक—मूली के पत्तों को खूब महीन कतर कर धो डाले। इसके बाद कड़ाही में तेल छोड़ कर गरम करे और उसमें मेथी, लाल मिर्च और हींग का तड़का देकर साग को छौंक कर ढक दे। साथ ही नमक भी अन्दाज़ का छोड़ दे। जब साग का पानी सूख जाय तब अच्छी तरह से भूनकर उतार ले। इस प्रकार सरसो का साग भी बनाया जाता है।

घुइर्या के पत्तों का साग—पत्तों को महीन कतर कर धो डाले। फिर कड़ाही में तेल छोड़े और उसमें मेथी, लाल मिर्च का बघार देकर पत्तों को छौंक दे और अच्छी तरह चला-चला कर भूने। फिर नमक छोड़ कर ढक दे। जब साग गल जाय तब थोड़ी सी खटाई डालकर फिर ढक दे। और कुछ देर के बाद उसे फिर भूने और उतार ले।

निमोना—मटर की फलियों के दाने निकाल कर उसे सिल पर धीरे से ढल ले। फिर उन्हें पानी में धोलकर उनका छिलका अलग निकाल दे और दोनों को महीन पिसकर पानी में धोल ले। अब पत्तीली में घी या तेल छोड़कर हींग का तड़का दे और उसमें गरम मसाला छोड़ कर भूने। जब मसाला भून जाय तब उसमें पिसे और धुले हुए दानों को और थोड़े से आलू कतर कर छोड़ दे और खूब भूने। फिर नमक और दही डाल कर ढक दे। जब अच्छी तरह निमोना पक जाय तब उतार ले।

भरता

भरता कई तरकारियों का बनाया जाता है। उसके अलावा भरता बहुत से कच्चे फलों का भी बनाया जाता है। कुछ तरकारियों और कुछ फलों का भरता बनाने की विधियाँ यहाँ पर लिखी जाती हैं—

आलू का भरता—बड़े-बड़े आलू लेकर भूने ले या उबाल डाले। फिर उन्हें छीलकर मसल डाले। अब आधा सेर पीछे आधा तोला धनिया, आधा माशा सफेद जीरा, आधा माशे काला जीरा, तीन माशे काली मिर्च—इन सब को लेकर, तवे पर भुनकर महीन पीस डाले। फिर एक तोला नमक और आधा छटाक खटाई पीसकर आलुओं में मिलादे और साथ ही सब मसालों को भी मिलादे और अच्छी तरह से मसल डाले। यदि हरा धनिया हो तो उसे भी कतर कर छोड़ दे और ऊपर थोड़ा-सा सरसो का अच्छा तेल मिलाले।

टिमाटर का भरता—लाल-लाल और बड़े-बड़े टिमाटर लेकर किसी चौड़े कटोरे के अन्दर पास-पास रख दे और उस पर ऐसा ढकना ढके जिससे भाप न निकलने पावे। फिर उस बरतन को बहुत ही धीमी आँच पर रखकर सिंकोण। जब टिमाटर गल जाय तब उनको निकालकर धीरे से उनका छिलका अलग करदे और टिमाटरों को मसलकर उममें थोड़े से भुने हुए आलू भी छीलकर मसल डाले। अब नमक, सूखा पोदीना,

पाव भर, पुराने चावल डेढ़ पाव, मूग की धुली दाल आध पाव, घी आध पाव, गरम मसाला डेढ़ तोला और हींग दो रत्ती लेकर पहले पत्तीली में घी गरम करके उसमें गरम मसाला गीला पिसा हुआ डालकर भूने। जब मसाला भुन जाय तब दाल, चावल और गोभी धोकर छोड़ दे और भूनकर ढक दे। पाँच मिनट के बाद ढकना गोलकर उसमें अन्दाज का नमक और चावलो के गलने भर का पानी छोड़ दे और ढक कर पकाए। चावलो के गल जाने पर हींग को पानी में घोलकर उसमें छोड़ दे और पत्तीली को उतार कर अगारों पर रख दे। थोड़ी देर के बाद फिर उसमें आधा पाव घी छोड़कर ढक दे और कुछ देर के बाद भोजन करे।

हरे चने की तहरी—तीन पाव चावल, आध सेर हरे चने लेकर चावलो को तो धोकर भिगो दे। अब इन मसालों को पीसकर तैयार करे।

खिचड़ी-तरही

खिचड़ी हर एक दाल की तरह-तरह से बनाई जाती है। साधारण विधि खिचड़ी बनाने को तो सब ही जानते हैं किन्तु विशेष विधि खिचड़ी बनाने को तो सब को नहीं मालूम होता। यहाँ पर खिचड़ी और तहरी बनाने को कुछ विशेष विधियाँ लिखी जाती हैं।

दम खिचड़ी—पुराने महीन चावल एक सेर, धुली

की दाल ढाई पाव लेकर दोनों को मिलाले। फिर उन्हें एक कपड़े में रखकर उनका मैल पोछ डाले। अब पतीली में पाव भर घी छोड़कर गरम करे और उसमें पाँच माशे दोनों ज़ीरे, छः माशे धनियाँ की गिरी, तीन माशे राई और दो रत्ती हींग छोड़कर बघार तैयार करे, उपरान्त खिचड़ी छैंककर खूब भूने। जब भून्ते-भून्ते चावल लाल पड़ जाय तब खिचड़ी को किसी साफ कपड़े में निकाल ले और उसी ढीली-ढीली पोटली बांधे। इसके बाद किसी चौड़े मुह की पतीली में आधा पतीली पानी भरे और उस वरतन के मुह पर वाँस की चार-पाँच खपाची बिछाकर, पोटली को उसके ऊपर रख दे और एक गहरे बड़े कटोरे से उस पोटली को ढंक दे जिससे भाप बाहर न निकलने पावे। अब चूल्हे की तेज आँच पर उस पतीली को चढ़ादे। आधे घण्टे के बाद पतीली को उतारकर, खिचड़ी को खोलकर किसी तरतन में निकाल ले। अब पतीली में पाव भर घी गरम करे और उसमें चार माशे दालचीनी, दो माशे लौंग और तीन माशे बड़ी इलायची के दाने कुचलकर छोड़ दे और भूने। इसके बाद खिचड़ी और पाव भर मिट्टा दही उसी में छोड़कर खूब भूने। जब खिचड़ी अच्छी तरह भुन जाय तब उसमें अंदाज़ का पिसा नमक और दो माशे केशर पानी में पीसकर, ऊपर से घी पाव भर फिर छोड़ दे और पतीली को चुल्हे से उतारकर और ढककर, दस-पन्द्रह मिनट के लिए अंगारो पर रख दे। और बाद में उतार कर भोजन करे।

हल्दी आठ माशे, घनिया दो तोले, लौंग एक माशा, टाल-चीनी दो माशे, बड़ी इलायची डेढ़ माशे छः माशे काली मिर्च, तीन माशे काला जींग और डेढ़ माशे सफेद जीरा, अब इन पिसे हुए मसालो में हरे चने के दानो को मॉनकर रख ले। अब पत्तीली में पाव भर घी गरम कर के हींग, जीरा राई और तेज पात का बघार देकर चनो को छौंक दे और खूब भूने। जब दाने भूनकर लाल पड जाय तब उसमें चावल और अन्दाज का नमक छोडकर चलादे। पाँच मिनट के बाद उसमें इतना पानी छोड़े कि चावलो से डेढ़ अगुल ऊंचा रहे। अब उसे मामूली आँच पर पकाए। जब सब पानी जल जाय तब पाव भर घी छोडकर चलादे और फिर अंगारो पर रख दे। चावल और चनो के फरहरा हो जाने पर अंगारों पर से हटा ले।

रायता

रायता भिन्न-भिन्न तरकारियो, फलो अथवा मेवों का अलग अलग रीति से बनाया जाता है। कुछ चीजो का रायता बनाने की रीतियाँ यहाँ पर लिखी जाती हैं—

लौकी का रायता—नरम लौकी को छीलकर और कद्दूकस में कसकर उसी के पानी में उघाल डाले। जब लौकी गल जाय तब उसे ठंडा करके निचोड़ ले और किसी धरतन में रख ले। अब अच्छी दही लेकर उसमें नमक, काली मिर्च लाल मिर्च, दौनों जीरे, बड़ी इलायची के दाने, राई—सब को घी में भूनकर

महीन पीसले और दही में मिलादे। फिर इसी में लौकी को छोड़कर अच्छी तरह से मिलाकर हींग का धुंगार दे दे या हींग भूनकर मसाले के संग पीसकर मिलादे।

बथुए का रायता—बथुए को साफ करके उबाले। फिर टंडा करके निचाँडकर मसल डाले। इसके गाद दही को फेंककर उसमें नमक, मिर्च, राई, जीरा पीसकर मिलादे और बथुए को भी दही में मिला ले। इसके बाद हींग का धुंगार दे दे।

किशमिश का रायता—किशमिश लेकर उसे साफ करके पानी में भिगो दे। इसके बाद जब किशमिश खूब फूल जाय तो उसको पानी से निकालकर अलग कर ले। अब पाव किशमिश पीछे अच्छा बड़िया सेर भर दही लेकर खूब फेंटे और उसी में किशमिश को छोड़ दे। किशमिश छोड़ने के पहले दही में निम्न लिखित मसाले भून कर पीसकर मिला लेना चाहिए—

दालचीनी चार माशे बड़ी इलायची के दाने छः माशे, लौंग तीन माशे, काली मिर्च एक तोला, दोनों जीरे छः माशे। बगैरह छोड़ने के बाद पाव भर शकर और अन्दाज का नमक भी छोड़कर मिला ले। उपरान्त भोजन करे।

बादाम का रायता—बादाम को तोड़कर भिगो दे। इसके बाद उन्हें छीलकर कद्दूकस में कस ले और हल्का उबाल देकर किशमिश के रायते की विधि से बना ले।

ककड़ी का रायता—मुलायम ककड़ियाँ लेकर कद्दूकस में कस ले। फिर उसमें नमक मिलाकर रख दे। अब आधा सेर

ककड़ियों का रायता बनाने के लिए दो रत्ती हींग, चार माशे वा ना जीरा, दो तोले राई, दो माशें लौंग, चार माशे बडी इलायची, आठ माशे लाल मिर्च, आठ माशे सफेद जीरा, और डेढ़ माशे मिर्च—सब को घी में भून कर महीन पीस ले। अब बढ़िया दही लेकर उसमें सब मसाले अन्दाज़ का नमक और ककड़ी अच्छी तरह निचोड़कर छोड़ दे और खूब मिला दे। बस ककड़ी का रायता तैयार हो जायगा।

कोहड़े का रायता—पके हुए कोहड़े को छील और बड़े बड़े टुकड़े काटकर उबाल डाले। जब टुकड़े गल जाय तब उन्हें खूब मसल कर एक दिल कर दे। इसके बाद ककड़ी के रायत की विधि से सब मसाले वगैरह मिलाकर इसका भी रायता बनाले। जब रायता बन जाय तो हींग की धुँगार छे दे।

चटनी

करींदे की चटनी—करींदों को काटकर उनके बीज फेंक दे। फिर उन्हें नमक, मिर्च, हरा धनिया, या पौडीना, और जीरा छोड़कर महीन पीसले। यदि इच्छा हो तो थोड़ी-सी शक्कर भी मिला दे।

आम की चटनी—(१) बिना गुठली वाले आम छीलकर पीस डाले। फिर पिसे हुये आमों को एक कपड़े में रखकर उसका रस किसी चरतन में निचोड़ ले। अब उस रस में पाँच सेर पीछे एक सेर शक्कर मिलाकर पकाए। जब दो तारा च।

बन जाय तब उसमे दस माशे दोनो जीरे, चार माशे लौंग इलायची और एक माशा हींग—सब को घी मे भूनकर पीस ले और फिर चाशनी मे छोड़ दे। साथ ही आध पाव किशमिश, छिले बादाम एक तोला, दो माशे छुहारे, एक छटाक कटी अरक भी मिला ले और किसी मिट्टी अथवा पत्थर के बरतन मे भरकर रख ले।

(२) कच्चे आमो को आग मे भूनकर गूदा निकाल ले। इसके बाद उसमें साफ़ की हुई किशमिश और कटे हुए छुहारे (पहले से भिगो रखना चाहिए) जीरा, हींग, लाल मिर्च, भूनकर पीस ले। इसके बाद सब चीजों को गूदे मे मिला ले और थोड़ी-सी शक्कर भी डाल दे।

आलू बुखारे की चटनी—आलू बुखारा, जीरा, हींग, धनिया, लाल मिर्च और नमक—सब को नीबू के रस के साथ पीस ले। किन्तु यह ध्यान रहे कि हींग, जीरा और धनिया भूनकर पीसे।

पोदीने और धनिये की चटनी—पोदीने और धनिये की पत्तियाँ मेथी, हींग, जीरा, भूनकर, खटाई, नमक, लाल मिर्च—सब चीजों को एक मे महीन पीसकर चटनी बना ले।

मुरब्बा

मुरब्बे कितने ही फलों आदि के भिन्न-भिन्न रीति से बनाये जाते हैं। ये बहुत गुणकारी होते हैं। कुछ फलों वगैरह के मुरब्बे बनाने की विधियाँ नीचे लिखी जाती हैं—

सेब का मुरब्बा—मस्रौले मेल के पके हुए सेब लेकर उनको खूब अच्छी तरह काटों से गोद डाले। इसके बाद जितने सेब हों उतनी ही शक्कर के संग उन्हें उबाल डाले और दो दिन के लिए किसी बरतन में भरकर रख दे। तीसरे दिन सेर सेब पीछे सेर भर शक्कर की चाशनी तैयार करके उसमें सेबों को डालकर फिर उबाले। साथ ही थोड़ा-सा कंवड़ा छोड़ दे और चूल्हे से उतार कर ठंडा करे। फिर किसी बरतन में भरकर रख दे। सेब का मुरब्बा दिल और दिमाग को बल देता है।

आंवले का मुरब्बा—मुरब्बे के लिए आंवले पके हुए और बेदाग के होने चाहिए। इस लिए हाथ से तोड़े हुए आंवलों का मुरब्बा बनाना चाहिए। यदि आंवले चुटैले अथवा 'दांगी' होंगे तो मुरब्बा खराब हो जायगा। आंवलों को पहले तीन दिन तक पानी में भिगो रखे। चौथे दिन उन्हें निकाल कर खूब अच्छी तरह से गोदे। इसके बाद पन्सेरी आंवलों के पीछे दो तोले चूना पानी में घोलकर, इस पानी में गुदे हुए आंवलों को तीन दिन के लिए भिगोदे। चौथे दिन गूने के पानी से निकाल कर साफ पानी से खूब धो डाले। अब एक एक बरतन में आध पाव मिश्री और डेढ़ सेर पानी के साथ आंवलों को उबाले। जब आंवले उबल जाय-तब उन्हें किसी कपड़े पर फैला दे। इसके बाद किसी कलई के बड़े बरतन में पन्सेरी पीछे पन्द्रह सेर शक्कर की चाशनी तैयार करके उसमें आंवलों को छोड़कर पकाए। जब वे अच्छी तरह गल जाय तब उसमें एक तोला छोटी इलायची के

वन जाय तब उसमें दस माशे दोनों ज़ीरे, चार माशे लौंग इलायची और एक माशा हींग—सब को घी में भूनकर पीस ले और फिर चाशनी में छोड़ दे। साथ ही आध पाव किशमिश, छिले बादाम एक तोला, दो माशे छुहारे, एक छटाँक कटी अड़रक भी मिला ले और किसी मिट्टी अथवा पत्थर के बरतन में भरकर रख ले।

(२) कच्चे आमों को आग में भूनकर गूदा निकाल ले। इसके बाद उसमें साफ़ की हुई किशमिश और कटे हुए छुहारे (पहले से भिगो रखना चाहिए) ज़ीरा, हींग, लाल मिर्च, भूनकर पीस ले। इसके बाद सब चीज़ों को गूदे में मिला ले और थोड़ी-सी शक्कर भी डाल दे।

आलू बुखारे की चटनी—आलू बुखारा, ज़ीरा, हींग, धनिया, लाल मिर्च और नमक—सब को नीबू के रस के साथ पीस ले। किन्तु यह ध्यान रहे कि हींग, ज़ीरा और धनिया भूनकर पीसे।

पोदीने और धनिये की चटनी—पोदीने और धनिये की पत्तियाँ मेथी, हींग, ज़ीरा, भूनकर, खटाई, नमक, लाल मिर्च—सब चीज़ों को एक में महीन पीसकर चटनी बना ले।

मुरब्बा

मुरब्बे कितने ही फलों आदि के भिन्न-भिन्न रीति से बनाये जाते हैं। ये बहुत गुणकारी होते हैं। कुछ फलों वगैरह के मुरब्बे बनाने की विधियाँ नीचे लिखी जाती हैं—

नासपाती का मुरच्चा—नासपाती छीलकर, चार-चार फाँके काट लो फिर इन्हें अच्छी तरह गोदकर तैयार करे। अब मेर पीछे दो सेर मिश्री की चाशनी तैयार करके उसमें नासपाती छोड़कर पकाए। जब टुकड़े गल जाँय तब उसमें एक नीबू का रस निचोड़कर तीन दिन तक छाया में रखे। इसके बाद उन्हे अमृतवान में भरकर रख दे।

अचार

। अचार भी कितनी ही चीजों के भिन्न भिन्न रीति से बनाए जाते हैं, जैसे तेल में, राई में तेल पानी में नीबू के रस में, इत्यादि ये दो प्रकार से बनाए जाते हैं, मीठा और नमकीन। कुछ चीजों के अचार बनाने की विधियाँ यहाँ पर लिखी जाती हैं—

आम का तेल में अचार—बड़े-बड़े कच्चे आम लेकर पहले एक दिन और एक रात पानी में भिगो रखे। दूसरे दिन आमों की टपनी को काट डालो और आमों को बड़े सरौते से जुड़ी हुई चार-चार फाँके काटे। अब सौ आम पीछे इस हिसाब से ममाला ले—मवा पाव सौफ, हल्दी पिसी हुई तीन छटाँक, राई पाव भर, धनिया पाव भर, लाल पाव और और आमों का सें पीस डालो। इनके इमके करदे और

दाने छ. माशे कालो मिर्च और डेढ़ माशे केशर पीस घोटकर छोड़कर मिलादे और उतार कर ठंडा करे। उपरान्त मिट्टी अथवा शीशे या पत्थर के बरतन मे भर कर रख दे। यह मुरब्बा ठंडा और बहुत गुणकारी होता है।

आम का मुरब्बा—गूदेदार अथवा बिना रेशो के आम लेकर छील डाले। इसके बाद उनके मोटे और लम्बे कतरे काट डाले और खूब गोठ ले। अब गुदे हुए कतरो को सेर पीछे आध पाव चूने को पानी मे घोलकर उसो मे छोड़ दे। बीस मिनट के बाद चूने के पानी से उन्हे निकाल कर साफ पानी मे खूब धो डाले और कपड़े मे पोछ कर पानी को सुखा दे। अब एक सेर पानी मे आध पाव मिर्ची छोड़कर उसमे कतरो को डालकर एक हल्का जोश दे। और फिर पानी से निकाल कर कपड़े पर फैला दे। इसके बाद पाँच सेर साफ शक्कर की एक तारा चाशानी तैयार करे और उसी मे कतरो को छोड़कर पकाए। जब आम के कतरे अच्छी तरह गल जाँय तब चार माशे केशर छ. माशे गोल मिर्च, एक तोला छोटी इलायची के दाने—सब का दूध में पीस घोटकर उसो में मिलादे। जब मुरब्बा ठंडा होजाय तब बरतन मे भरकर रख दे।

बादाम का मुरब्बा—बादामो को तोड़ कर शहद मे उबाल ले। फिर उन्हे रख दे। चार दिन के बाद बादाम उसमें से निकाल कर दूसरे शहद में उबाले। उपरान्त ठंडा करके अमृतवान में भर दो यह र्सासी मे लाभ पहुँचाता है।

रखे। एक महीने के बाद खाना शुरू करे। यदि इसको कई वर्षों तक रखना हो तो इसका छठे महीने तेल बदल देना चाहिए।

लसोड़े का अचार—लसोड़े को पहले उसके सेर पीछे चार सेर पानी में दस-ब्याह्र दिन तक भिगोकर धूप में रखे। बारहवें दिन पानी में धो डाले। फिर उसे खाकर देखे यदि वह खट्टा न हुआ तो दो-चार दिन के लिए फिर भिगो दे। अब उसके बाद दो तोला हल्दी, एक छटांक राई, तीन छटांक नमक और थोड़ी-सी लाल मिर्च—सबको पीसकर मिला ले। इसके बाद हड्डिया में भरकर ऊपर से तेल भर दे।

नारंगी का अचार—बनाने के लिए छोटी-छोटी खट्टी नारंगी लेनी चाहिए। इसका अचार नींबू के अचार की तरह बनाया जाता है। नींबू के अचार में जिस हिसाब से मसाला वगैरह बताया गया है, उसी हिसाब से इसमें भी डाले।

परुचान

मालपुत्रा—पहले आधा पाव दूध में आधी छटांक मौंफ भिगोकर थोड़ी देर बाद उसे साफ करले। अब दूध छानकर उसमें शक्कर या गुड़ डालकर शरबत बनाए और आधा सेर आटे को उसमें घोल ले। इसके बाद कड़ाही में घी गरम करके घुले हुए आटे की कटोरी से डाले। और उलट-पलटकर सेंक कर निकाल लें। इसी प्रकार सब बना ले।

के बाद उसमें इतना कड़ुआ तेल छोड़े जिससे आम अच्छी तरह डूब जाँय और आठ-दस अँगुल तेल आमों से ऊपर भी रहे। इसके बाद बीस-पच्चीस दिन धूप में रखे। जितने अधिक दिनों तक इस अचार को रखना हो उतना इसमें तेल छोड़ता रहे।

आम का मीठा अचार—मीठा अचार बनाने के लिए गद्दर आम लेकर उनको छीलकर चार-चार फाँके करे। इसके बाद फाँकों में नमक पीसकर मिलादे और तीन दिन धूप में रखे। चौथे दिन आमों में जो कुछ पानी हो, सब निकाल दे। अब सेर पीछे तीन सेर अच्छे गुड़, आठ माशे नमक, छः माशे हल्दी, थोड़ी लाल मिर्च,—सब को पीसकर गुड़ सहित आमों में सौँद दो। और उपरान्त बरतन में भरकर पन्द्रह दिन तक धूप में रखे।

नीबू का अचार—नीबूओं को एक दिन पानी में भिगी रखे। दूसरे दिन उनको निकाले। अब जितने नीबू हों, उनका चौथाई नमक ले और नीबूओं के चार-चार टुकड़े करके अमृतबान में डालकर ऊपर से नमक छोड़ दे। इसके बाद दस-बारह दिन तक धूप में रखें किन्तु रोज उसे अच्छी तरह हिला देना चाहिए।

नीबू का तेल में अचार—नीबूओं को भामे से रगड़ कर गोद ले। फिर जितने नीबू हों, उतने तोला नमक और नीबूओं से ड्योढ़ा तेल लेकर रखे। अब नीबूओं में नमक मिलाकर धूप में रख दे। दूसरे दिन सब तेल छोड़ दे और रोज धूप में

घी लगावे दोहरा करे और बेले। अंत में पूरी की तरह उसे बेलकर चाकू से चौकोर काटे और घी में सेंक लें। उपरान्त दूरे की तीन तारा चाशनी बनाकर उसमें पाग लें।

खस्ता टिकिया—आध पाव मैदे में एक घी का मांयन देकर दही से कड़ा सान लें। सानने समय उसमें नमक और जीरा पीसकर मिलादे और रात भर रहने दें। दूसरे दिन छोटी-छोटी टिकिया बनाकर घी में लाल-लाल सेंक लें।

राधाबल्लभी पूड़ी—एक सेर मैदे में एक छटाक घी का मांयन देकर पानी से आटे को कड़ा सान लें। इसके बाद मटर की दाल की पीठी को घी में भूनकर, छोटी-छोटी-लोइयों में भरकर बेल लें। यह पूड़ी खूब बड़ी-बड़ी बेली जाती हैं। इसके बाद कड़ाही में छोड़कर पूरी की तरह सेंककर निकाल लें।

आलू के समोसे—पहले आलुओं को उबालकर और छील कर मसल डालें। अब कड़ाही में सेर आलू पीछे पाव भर घी गरम करके उसमें हींग, जीरा और लाल मिर्च का तड़का देकर आलुओं को छौंक दें और खूब भूने। भुनते-भुनते जब आलू लाल पड़ जाय तब उसमें एक तोला गरम मसाला और एक छटाक पिसा अमचुर मिलाकर उतार लें। इसके बाद महीन आटा या मैदा सेर भर लेकर उसमें तीन छटाक घी का मांयन देकर उसमें एक तोला नमक, दो तोले नींबू का रस और एक तोला अदरक का रस डालकर पानी से कड़ा सान लें। फिर दही का छौंटा दे देकर खूब गूँधें। जब गूँधते-गूँधते मैदा

टिकर—आटा लेकर उसे मलाईदार दूध से खूब माड़े। अब बड़ी लोई भर का आटा लेकर उसे चकले पर घी लगाकर जरा बेले और फिर उसमें घी चुपड़कर लौट दे और लोई को इसी प्रकार दो-तीन बार करे और फिर बेल ले। इसके बाद कड़ाही में अच्छी तरह घी गरम करके उसमें उसे पूरी की तरह सेंककर निकाल ले। इसी प्रकार सब आटे की बना ले।

खुरमा—एक सेर मैदे में आधा सेर घी का मोयन देकर, आटे को पानी से कड़ा सान ले। इसके बाद बहुत—झोटी-झोटी लोई बनाकर उसमें उँगली से गड़हा-सा कर ले। फिर कड़ाही में खूब घी डालकर धीमी आंच में उन टिकियों को डानकर सेंकें। जब टिकियों का रंग बादामी हो जाय, तब निकाल ले। इसके बाद मैदे को तिगुना शक्कर लेकर एक तार चाशनी तैयार करे और उसमें टिकियों को लपेटता जाय। कड़ाही के ऊपर दो लकड़ियाँ पास-पास रख ले, उसी पर लपेटी हुई टिकियों को रखता जाय और थोड़ी-थोड़ी चाशनी उनपर छोड़ता जाय।

मीठे मकरपारे—आधा सेर मैदे में पाव भर घी का मोयन देकर मैदे को पानी से माड़ ले। फिर रोटी सी बेलकर चौकोर शकरपारे काटकर घी में सेंक ले और डेढ़ सेर बूरे की चाशनी बनाकर उन्हें पाग ले।

खाजा—आधा सेर मैदे में पाव भर घी का मोयन देकर कुछ कड़ा सान ले। अब पूरी की तरह बेलकर, उसमें घी लगाकर उसे दोहरा करे और फिर बेले। इस प्रकार दस बारह बार

का मीयम देकर दूध से कड़ा सान ले और थोड़ी देर तक रखा रहने दे। थोड़ी देर बाद फिर दूध का छोटा दे देकर आटा गूँधकर मुलायम करे। इसके बाद हल्की-हल्की लोई बनाकर उसे हाथों से थोड़ा-थोड़ा बढाए। फिर उसमें घी चुपड़कर दोहरा करदे और फिर उसपर घी चुपड़कर दोहरा दे इसके बाद परथन लगाकर धीरे-धीरे घेल ले। अब चूल्हे पर तवा चढ़ाए जब तवा हो जाय तब उसपर घी चुपड़कर परेठे को छोड़ दे। पाँच मिनट के बाद उसको पलट दे और घी अच्छी तरह से चुपड़ दे। इसके बाद दूसरी तरफ पलट कर घी लगाए और बार-बार उलटता पुलटता जाय। जब परेठा सिककर लाल पड़ जाय तब तवे पर से उतार ले। ये परावठे गरम गरम खाने में अच्छे लगते हैं।

आम की पकौड़ी—आधा सेर बेसन, आधा सेर पके आमों का रस, छः माशे काली मिर्च, छः माशे जीरा, एक तोला दो माशे नमक, छः माशे बड़ी इलायची के दाने, दो माशे दाल-चीनी, लेकर पहले बेसन में आम रस छोड़कर खूब फेंटे। इसके बाद उसमें सब मसाले पीसकर मिलाए। अब कढ़ारी में घी या तेल गरम करके पकौड़ियाँ तल ले।

घुइया के पत्तों की पकौड़ी—उरद की दाल की पीठी पीसकर तैयार करे। फिर उसे बेसन की तरह खूब फेंटकर उसमें नमक और हींग डाले। इसके बाद दो-दो घुइया के पत्ते लेकर उसमें से एक पत्ता चकले पर बिछाए और उस पर पीठी को अच्छी तरह लगादे। फिर उसके ऊपर एक पत्ता रग्य दे और

मुलायम पड़ जाय तब उससे दो-दो तोले की लोई काटकर पतली पतली पूड़ी बेलो। अब पूड़ियो को बीच मे से आधा-आधा काट ले। अब कटे हुए टुकड़ो के आधे भाग मे आलू की पीठी भरकर आधे भाग से ढक दे। इससे वह तिकोनी शुक्ल के हो जायगे। किनारो को पानी से चिपकाकर गुठनी या हाथ से गोठ डाले। फिर घी गरम करके पूरी को तरह सेंककर निकाल ले।

मठरी—एक सेर मैदे मे पाव भर घी का सोयन देकर और चौथाई छटांक पिसा नमक मिलाकर पानी से खूब कड़ा साने। इसके बाद उसे खूब हाथ से कूटे। जब मैदे मे लोच आ जाय तब छोटी-छोटी टिकियाँ बेलकर गुठनी अथवा चुटकी से किनारो को गोठकर घी मे लाल-लाल तलकर निकाल ले।

आलू की कचौड़ी—आलू उबाल और छीलकर सिल पर पीस ले। इसके बाद सेर आलू पीछे आध पाव घी कड़ाही मे गरम करके उसमें होंग जीरे का बघार दे और आलुओ को छौंक दे। अब उसमें थोडा सा पिसा हुआ गरम मसाला, एक छटांक पिसा हुई सटाई छोड़कर मिलादे और चूल्हे पर से कड़ाही उतार ले। इसके बाद आटे में घी का सोयन देकर और अन्दाज का पिमा नमक मिलाकर सान ले। उपरान्त कचौड़ी के बराबर लोई लेकर उसमे आलू भरे और बेलकर घी में सेंक ले।

खरना परावठा—एक सेर गेहूँ के आटे मे एक छटांक घी

गेहूँ का दलिया दूध के बजाय पानी में भी बनाया जा सकता है।

गेहूँ का नमकीन दलिया—आधा सेर दलिया को आधी छटांक घी में भून ले। इसके बाद उसमें सत्रा सेर मट्टा छोड़कर पकाए। उबाल आने पर उसमें तीन माशे सफ़ेद जीरा, तीन माशे काली मिर्च, और अन्द्राज का नमक पीसकर मिलादे और ढक दे। फिर जब उसमें दूसरा उबाल आए तब उसे चलाता जाय। जब दलिया गल जाय तब उतार ले।

जौ का दलिया—जौ को धोकर, ओखली में कूटकर, उसकी मींगी निकाल कर धूप में सुखा ले। इसके बाद उसकी भूसी अलग करके उसे दल डाले। अब पतीली में घी छोड़कर दलिया क भूने। भुन जाने पर उसे चूल्हे से उतार कर पाव पीछे सेर भर दूध छोड़कर चला दे। फिर आध पाव शक्कर छोड़कर पकाए और गाढ़ा हो जाने पर उतार ले।

बाजरे का दलिया—बाजरे को ओखली में कूटकर उसकी मींगी निकाल ले और दल डाले। इसके बाद उसे घी में भूनकर दूध शक्कर छोड़कर चलाता जाय। जब दलिया गाढ़ा हो जाय तब

कतरे घादाम, इलायची, जीरा कुचल कर सोली में फेना दे। जब ठंठा होकर जम जाय काट ले।

दूध, तीन सेर दूध,
शक्कर, छः माशे

उस पर भी पीठी लगाए। इस तरह एक के ऊपर एक पत्ता कई बार रखे और पीठी लगाता जाय। इसके बाद उन्हें लपेटकर, पतले-पतले कतरे काट डाले। और उन टुकड़ों पर भी दाल लपेट दे। अब कड़ाही में तेल अधिक छोड़कर गरम करे और उसमें पकौड़ियों को लाल-लाल सेंक कर निकालता जाय।

मुंगौड़े—मूंग की दाल भिगोकर छिलका अलग कर दे। फिर महीन पीस ले। इसके बाद उसमें नमक, हींग, मिर्च, गरम मसाला, अदरक, हरी धनिया पीस कतर कर मिला दे और उसे खूब फेंट ले। यदि प्याज खाए तो उसका महीन-महीन लच्छा कतर कर दाल में मिला ले। अब कड़ाही में तेल गरम करके उसमें बड़ी-बड़ी पकौड़ी तोड़कर तल ले। इसमें मिर्चा यदि न छोड़े तो हरी मिर्च कतर कर छोड़ी जा सकती।

दलिया

दलिया बहुत-से अनाजों का बनाया जाता है। जैसे गेहूँ का दलिया, जौ का दलिया, बाजरे का दलिया इत्यादि। यह मीठा और नमकीन दोनों प्रकार का बनता है। दलिया खाने में स्वादिष्ट तथा गुणकारी होता है।

गेहूँ का मीठा दलिया—गेहूँ का दलिया दलकर, पहले उसे घा में भून ले। जब दलिया कुछ लाल पड़ जाय तब सेर पीछे चार सेर दूध और पाव भर शक्कर छोड़कर ठीक आंच पर पकाए। किन्तु उसे बराबर चलाता जाय। जब गाढ़ा हो जाय तब उतार ले।

गेहूँ का दलिया दूध के बजाय पानी में भी बनाया जा सकता है।

गेहूँ का नमकीन दलिया—आधा सेर दलिया को आधी छटांक घी में भून ले। इसके बाद उसमें सवा सेर मट्टा छोड़कर पकाए। उवाल आने पर उसमें तीन माशे सफ़ेद जीरा, तीन माशे काली मिर्च, और अन्दाज का नमक पीसकर मिलादे और ढक दे। फिर जब उसमें दूसरा उवाल आए तब उसे चलाता जाय। जब दलिया गल जाय तब उतार ले।

जौ का दलिया—जौ को धोकर, ओखली में कूटकर, उसकी मींगी निकाल कर धूप में सुखा ले। इसके बाद उसकी भूसी अलग करके उसे दल डाले। अब पतीली में घी छोड़कर दलिया क भूने। भुन जाने पर उसे चूल्हे से उतार कर पाव पीछे सेर भर दूध छोड़कर चला दे। फिर आध पाव शक्कर छोड़कर पकाए और गाढ़ा हो जाने पर उतार ले।

बाजरे का दलिया—बाजरे को ओखली में कूटकर उसकी मींगी निकाल ले और दल डाले। इसके बाद उसे घी में भूनकर दूध-शक्कर छोड़कर चलाता जाय। जब दलिया गाढ़ा हो जाय तब उसमें किशमिश, कतरे बादाम, इलायची, जीरा कुचल कर मिला दे। इसके बाद थोली में फैना दे। जब ठंठा होकर जम जाय तब बरफी की तरह काट ले।

एक सेर दलिया के लिए, एक सेर शक्कर, तीन सेर दूध, एक छटांक किशमिश, आधी छटांक बादाम, छः माशे

उस पर भी पीठी लगाए । इस तरह एक के ऊपर एक पत्ता कई बार रखे और पीठी लगाता जाय । इसके बाद उन्हें लपेटकर, पतले-पतले कतरे काट डाले । और उन टुकड़ों पर भी दाल लपेट दे । अब कड़ाही में तेल अधिक छोड़कर गरम करे और उसमें पकौड़ियों को लाल लाल सेक कर निकालता जाय ।

मुंगौड़े—मूंग की दाल भिगोकर छिलका अलग कर दे । फिर महीन पीस ले । इसके बाद उसमें नमक, हींग, मिर्च, गरम मसाला, अदरक, हरी धनिया पीस कतर कर मिला दे और उसे खूब फेंट ले । यदि प्याज खाए तो उसका महीन-महीन लच्छा कतर कर दाल में मिला ले । अब कड़ाही में तेल गरम करके उसमें बड़ी-बड़ी पकौड़ी तोड़कर तल ले । इसमें मिर्चा यदि न छोड़े तो हरी मिर्च कतर कर छोड़ी जा सकती ।

दलिया

दलिया बहुत-से अनाजों का बनाया जाता है । जैसे गेहूँ का दलिया, जौ का दलिया, बाजरे का दलिया इत्यादि । यह मीठा और नमकीन दोनों प्रकार का बनता है । दलिया खाने में स्वादिष्ट तथा गुणकारी होता है ।

गेहूँ का मीठा दलिया—गेहूँ का दलिया दलकर, पहले उसे घी में भून ले । जब दलिया कुछ लाल पड़ जाय तब सेर पीछे चार सेर दूध और पाव भर शक्कर छोड़कर ठीक आंच पर पकाए । किन्तु उसे बराबर चलाता जाय । जब गाढ़ा हो जाय तब उतार ले ।

गेहूँ का दलिया दूध के बजाय पानी में भी बनाया जा सकता है।

गेहूँ का नमकीन दलिया—आधा सेर दलिया को आधी छटांक घी में भून ले। इसके बाद उसमें सत्रा सेर मट्टा छोड़कर पकाए। उबाल आने पर उसमें तीन माशे सफ़ेद जीरा, तीन माशे काली मिर्च, और अन्दाज का नमक पीसकर मिलादे और ढक दे। फिर जब उसमें दूसरा उबाल आए तब उसे चलाता जाय। जब दलिया गल जाय तब उतार ले।

जौ का दलिया—जौ को धोकर, थोखली में फूटकर, उसकी मीगी निकाल कर धूप में सुखा ले। इसके बाद उसकी भूसी अलग करके उसे दल डाले। अब पतीली में घी छोड़कर दलिया क भूने। भुन जाने पर उसे चूल्हे से उतार कर पाव पीछे सेर भर दूध छोड़कर चला दे। फिर आध पाव शक्कर छोड़कर पकाए और गाढ़ा हो जाने पर उतार ले।

बाजरे का दलिया—बाजरे को थोखली में फूटकर उसकी मीगी निकाल ले और दल डाले। इसके बाद उसे घी में भूनकर दूध-शक्कर छोड़कर चलाता जाय। जब दलिया गाढ़ा हो जाय तब उसमें किशमिश, कतरे बादाम, इलायची, जीरा कुचल कर मिला दे। इसके बाद थोली में फैना दे। जब ठंठा होकर जम जाय तब बरफी की तरह काट ले।

एक सेर दलिया के लिए, एक सेर शक्कर, तीन सेर दूध, एक छटांक किशमिश, आधी छटांक बादाम, छः माशे

ज़ीरा, एक तोला छोटी इलायची और डेढ़ पाव घी होना चाहिये ।

खीर

चावल की खीर—इसके बनाने की विशेष विधि यह है कि सेर दूध की खीर बनाने के लिए एक छटांक बढ़िया महीन चावल लेकर, साफ करके कपड़े से पोछ डाली । इसके बाद चावलो को एक छटांक घी में धीमी आँच पर भून लें । जब चावल नाल हो जाय उसमें दूध छोड़ दे और धीमी ही आँच पर पकाए । किन्तु उसे चलाता जाय । जब चावल गल जाय तब उसमें डेढ़ छटांक शक्कर, आधी छटांक कतरे हुए बादाम, आधी छटांक किशमिश, आधी छटांक पिस्ता, और तोला भर नारियल की गरी कतरकर छोड़ दे । फिर उसे मिलाकर चूल्हे से उतार लें और अंगारों पर रख दे । जब दूध-चावल एक में मिल जाय तब उसमें ढाई माशे केशर को आधी छटांक गुलाब जल में घोटकर छोड़ दे और मिलाकर ऊपर से आधी छटांक घी छोड़कर उतार लें ।

सँवई की खीर—सँवई को घी में भून लें । फिर आध पाव सँवई पीछे दो सेर दूध लेकर औटाए । जब दूध औंट जाय तब उसमें सँवई छोड़ दे । इसके बाद जब दूध में उबाल आए तब पाव भर शक्कर छोड़कर मिला दे । उपरान्त खाए ।

सूजी की खीर—अन्धी महीन सूजी लेकर घी में धीमी आँच पर लाल-लाल भून लें । इसके बाद उसमें सेर भर दूध

छोड़कर चलाते हुए पकाए। जब खीर गाढ़ी हो जाय तब उसमें आध पाव शक्कर, किशमिश, चाटाम आदि छोड़कर उतार ले। उपरान्त ठण्डा हो जाने पर कटोरो अथवा मिट्टी के प्यालो में परोसकर उपर से चांदी का बर्क चिपकाकर महीन कतरा हुआ पिस्ता छिड़क दे। सूजी की खीर बहुत स्वाद्विष्ट बनती है।

मोहनभोग-हलुवा

मूँग का मोहनभोग—धुली हुई मूँग की दाल को कुछ मोटा पीस ले। फिर जितनी पिसी दाल हो उतना ही घी कड़ाही में गरम करे और उसमें दाल छोड़कर धीमी आंच पर भूने। महक आने पर उसमें अन्दाज की शक्कर, मेवे और पानी छोड़कर पकाए। जब मोहनभोग गाढ़ा हो जाय तब उसे चूल्हे से उतार कर उसमें दो बूँद गुलाब का इत्र छोड़ दे।

सूजी का मोहनभोग—पहले सूजी को बराबर के घी में भूनकर लाल करे। फिर पाव सूजी पीछे तीन पाव दूध छोड़कर चलाता जाय। जब आधा दूध जल जाय तब उसमें सवा पाव शक्कर, आधी छटांक साफ किशमिश, एक माशो केशर घोटकर, आधी छटांक गुलाब जल और तीन माशो छोट्टी इलायची के पिसे वाने—सब को छोड़कर मिला दे। जब यह गाढ़ा हो जाय और कड़ाही में घी मालूम होने लगे तब उतार ले।

गाजर का हलुवा—गाजर को कद्दूकस में कसकर उबाल लो। अथ सेर गाजर पीछे आधा सेर घी, पाव भर खोवा, एक

छटाँक कतरे वादाम, एक सेर मिश्री, छटाँक भर. किरामिश, दो माशे केशर, एक तोला छोटी इलायची—सब को लेकर पहले खोवे को घी में भूनकर लाल करे। उपरान्त गाजर को भूने। इसके बाद मिश्री की एक तारा चाशनी बनाकर उसमें खोवा और गाजर गलकर पकाए। साथ ही सब मेवा आदि भी छोड़ दें। जब हलुवा खूब गाढ़ा हो जाय तब उतार ले।

इसी प्रकार लौकी और कोहड़े का हलुवा भी बनाया जाता है।

मलाई का हलुवा—पाव भर मलाई में आधा सेर शक्कर छोड़कर एक बरतन में धीमी आँच पर रख दे। थोड़ी देर के बाद उसे हिला कर उसमें पाव भर गरम-गरम घी छोड़कर पकाए। जब हलुवा खूब पक जाय तब उसमें मेवा छोड़कर उतार ले।

सूजी का हलुवा—सूजी को इच्छानुसार घी में भून ले। जब सूजी कुछ भुन जाय तक उसमें यदि इच्छा हो तो वादाम कतरकर छोड़ दे और भूने। इसके बाद सूजी के तिगुने पानी या दूध में अन्दाज की शक्कर किलाकर सूजी को छोड़ता जाय और केवल उसमें चिकनाई रह जाय तब उतार ले। यदि इसमें मेवा छोड़ना हो तो जब कुछ गाढ़ा पड़ने लगे तब छोड़ देना चाहिए।

मखाने का हलुवा—मखाने का आटा पीस ले। पाव भर आटे को आध पाव घी में भूने। जब लाल हो जाय तब पाव

भर शक्कर और मेवा छोड़कर ऊपर से आधा सेर पानी छोड़ कर पकाए। जब गूथ गाढा हो जाय तब उतार ले।

मूँग की दाल का हलुवा—मूँग की दाल भिगीकर और धीकर पीस ले। इसके बाद पाव पीठी पीछे सवा पाव घी कड़ाही में गरम करे और उसमें पीठी को भूने। जब पीठी लाल हो जाय तब पाव भर पानी में शक्कर मिलाकर गर्म करे और भुनी हुई पीठी में छोड़कर पकाए। पकाते समय थोड़ा मेवा भी छोड़ दे। जब गाढा हो जाय तब उतार ले।

बेसन का हलुवा—पाव भर बेसन को पाव भर घी में भून कर उसमें तीन छटाँक शक्कर को गरम पानी में शरबत बनाकर डाल दे और साथ ही मेवा भी छोड़ कर मिला दे। जब हलुवा गाढा हो जाय तब उतार कर खाए।

मिठाई

सकड़ो-किस्म की मिठाइयां बनाई जाती हैं। मिठाई दो प्रकार की बनाई जाती है। एक तो चाशनी और अन्न से जैसे, जलेबी इमरती, घेवर आदि और दूसरी घी, खोवा, मेवा खाँड से। जैसे; पेड़ा, घरफ़ी, कलाकन्द आदि। यहाँ पर दोनों प्रकार की कुछ मिठाइयों के बनाने की विधियाँ लिखी जाती हैं।

चाशनी बनाना—जितने गुड़ अथवा शक्कर की चाशनी बनाना हो उसका तीसरा भाग पानी लेकर दोनों को कड़ाही में नेज़ आँच पर पकाए। जब उसमें भेना पड़ने लगे तब आग

धीमी करदे। इसके बाद उसमें एक मन पीछे ढाई सेर पानी छोड़े। अब जो मैल मीठे में होगा वह सब ऊपर को तैरने लगेगा, उसको भन्ने से निकाल-निकाल कर दूसरे बरतन में रखे। इसके बाद जब चाशनी में बाल-लाल बुल्लो उठने लगें तब कड़ाही चूल्हे से उतारकर चाशनी को छान लो। अब फिर कड़ाही में चाशनी को ढालकर पकाए। और जितनी चाशनी हो उसका एक भाग दूध और दो भाग पानी मिलाकर चाशनी के बद्बदाने पर थोड़ा-थोड़ा छोड़ता जाय। ऐसा करने से मैल फिर ऊपर को तैरगा। उसको भन्ने से निकाल दे। जब चाशनी साफ़ हो जाव तब जितने तार की चाशनी की जरूरत हो पकावे। अब चाशनी का तार जानने के लिए, चाशनी को भन्ने में लेकर ऊपर को उठाकर उसे गिराए। जितना धारे भन्ने से गिरें तब जान लो कि इतने तार की चाशनी है।

इमरती—उरद की दाल भिगोकर और उसका एक-एक छिलका निकाल कर उसे मैदे के समान महीन, सिल पर पीस लो। इसके बाद पीठी को किसी बरतन में निकालकर उसमें एक तोला भर सोड़ा मिलाकर उसे खूब पेंटे। जब पीठी खूब अच्छी तरह से फिट जाय पानी में बूँद तैरने लगे, तब गाढ़े या गिरह चौड़ा कपड़ा लेकर छेद फरके पान थोड़ी पीठी

में पकड़ ले। अब तई अर्थात् चौड़े पेटे की कड़ाही लेकर चूल्हे पर चढ़ाए और उसमें घी डालकर गरम करें। जब घी गरम हो जाय तब पीठी भी कपड़े को तई के ऊपर गोलाई से दबा-दबा कर पीठी गिराए। फिर उस पेटे के चारों तरफ हाथ घुमा-घुमा कर छोटे-छोटे घेरे बनाए। जब इमरती सिंक जाय तब उसे एक लोहे की सीक से उलट दे। इमरती सेंकने के पहले एक ताग चाशनी बनाकर रख लेना चाहिए। और फिर इसी चाशनी में इमरती सेंककर डुबोता जाय। यह ध्यान रहे कि चाशनी में इमरती सेंक सेंककर डुबोता जाय। यह ध्यान रहे कि चाशनी गरम हो। यदि चाशनी ठंडी हो जायगी तो इमरती अच्छी तरह भीगेगी नहीं। जब इमरतियों में खूब रस भर जाय तब निकाल ले।

गुलाब जामुन—डेढ़ पाव मैदे में पाव भर खोवा मिलाकर एक कर दे। इसके बाद उसकी छोटी-छोटी गोलियाँ बनाकर घी में लाल-नाल तल लें। अब सवा सेर शक्कर की तीन तार की चाशनी बनाकर जो पहले से ही तैयार करी हुई रखी होना चाहिए उसी में गोलियों को तल तल कर छोड़ता जाय। जब गुलाब जामुनो में खूब चाशनी भर जाय तब खाने के काम में लाए।

मौतीचूर—पतले बेसन को पानी से पतना फेंटकर फिर दही के पानी का छौंटा दे देकर खूब फेंटे। इसके बाद महीन छेदों का भज्ना लेकर उस पर बेसन छोड़कर, कड़ाही के ऊपर भज्ने को ठोककर बूँदिया निकाल कर तल ले। इसके बनाने में

दो आठमी होने चाहिए। एक बूँदिया भाड़ता जाय और दूसरा जल्दी-जल्दी निकलता जाय। इसके बाद सेर बूँदी पीछे चार सेर शक्कर की सान तारा चाशनी में छोड़ दे और फिर उसी में मेवा छोड़कर गरम-गरम के लड्डू बाँध ले।

मलाई की पूड़ी—ढाई सेर खालिस भैंस के दूध में आधी छटाँक अरारोट घोलकर छान ले। फिर दो छिछली कड़ाहियाँ लेकर उनमें आधा-आधा दूध छोड़कर औँटाए। जब दूध में कई उवाल आजाय तब चूल्हों की आग धीमी कर दे और दूध को खूब उछाले जिससे कड़ाही भागों से भर जाय। जब कड़ाही भागों से भर जाय तब आंच बहुत धीमी कर दे और उछालना बन्द कर दे। दूध में जब खूब मोटी मलाई जम जाय तब मलाई को करछुल से ऐसे ढंग से निकाले कि वह टूटने न पावे। मलाई निकालकर थाली में इस तरीके से रखे कि उसका सूखा तरफ तो नीचे रखे और गीला तहफ ऊपर। अब दूसरी कड़ाही की मलाई निकाले और उसको उस मलाई के ऊपर ऐसे रखे कि उसका गीला तरफ नीचे रहे और सूखा ऊपर। फिर एक साफ कपड़ा लेकर मलाई को धीरे-धीरे दबाकर उसका दूध सुखाए। इसके बाद कड़ाही में मी गरम करके उसमें मलाई की बूँदी सी पूरी को तल ले। जब पूरी लाल-नाल हो जाय तब निकाल ले किन्तु वह टूटने न पावे। फिर छटाँक भर पिसी मिश्री, दो मांशे छोटी इलामची, और दो बूँद गुलाबजल—तीनों को एकमें मिला-

कर पूरी पर छिड़क दे। इसके बाद छोटी-छोटी पूरी के बराबर काट ले।

मूँग के लड्डू—मूँग भुनवाकर महीन पिसवा लें। इसके बाद बराबर का घी गरम करके उसमें मूँग का आटा जरा भून लें। जब आटे में महक आने लगे तब चूल्हे से उतारकर उसमें मेवा अपनी इच्छानुसार छोड़कर मिला दे। जब कुछ ठंडा हो जाय तब बराबर की शक्कर लड्डू बाँध लें।

खोए का पेड़ा—दो सेर खोवा को पाव भर घी में भून लें। जब खोवा भुनकर खूब लाल हो जाय तब उसको थाली में निकाल लें। अब उस कड़ाही में शक्कर की चाशनी बनाए। चाशनी ऐसी बनें जो थाली में छोड़ते ही जम जाय। फिर उस चाशनी को खूब घोंटकर उसका दाना बना लें। यह घूरा तैयार हो जायगा। अब खोए में जितनी इच्छा हो उतना घूरा मिला-मिलाकर अच्छी तरह मसल डालें! यदि इसमें खुशबू डालना हो तो गुलाब या केवड़े का जल मिलाकर पेड़ा बना लें।

सूजी के लड्डू—सूजी को बराबर के घी में डालकर वादामी रंग का भूने। जब महकने लगे तब उसे उतार लें। इसके बाद जब वह ठंडा हो जाय तब उसमें बराबर का या सवाया घूरा और इच्छानुसार मेवा मिलाकर लड्डू बाँध लें।

घेसन के लड्डू—अच्छा घेसन सेर भर लेकर उसमें छटाँक भर दूध डालकर मसल लें। फिर एक सेर घी में, धीमी आँच

छोटी इलायची के कुचले हुए दाने छोड़कर दो बूँद गुलाब का इत्र मिला दे। फिर किसी बरतन में निकाल ले।

मलाई—खूब छिछली कड़ाही लेकर उसमें जितना दूध हो उतना ही पानी मिलाकर चूल्हे पर चढ़ादे और आंच तेज करे। जब दूध में एक उबाल आजाय तब उसको उछाले। उछालते-उछालते जब कड़ाही भागो से भर जाय तब चूल्हे की आंच बहुत धीमी करदे। फिर दूध को चलाना बन्द कर दे। तीन-चार घण्टे के बाद खूब मोटी मलाई दूध पर जम जायगी।

“ मेवेदार दूध—अच्छा दूध लेकर और उसमें बराबर का पानी मिलाकर कड़ाही में चलाते हुए औटाए। जब पानी सब जल जाय और केवल दूध रह जाय। तब उसमें सेर पीछे आध पाव शक्कर, एक माशा केशर, चिरौंजी पिस्ता, बादाम, गरी धोकर और उतारकर छोड़ दे। इसके बाद फिर उछाल-उछालकर औटाए। जब कड़ाही में खूब भाग भर जाय तब चूल्हे की आंच धीमी कर दे थोड़ी बेर के बाद उतार ले।

अमृत दही—एक सेर दूध, दो सेर दही, आधा सेर शक्कर, एक तोला छोटी इलायची, पाव भर आम का रस, दो तोले अदरक का रस, और चार माशे केशर लेकर पहले एक पत्थर के बरतन में एक साफ कपड़े को रखकर उसमें दही छोड़ दे और उसी में केशर घोटकर, इलायची पीसकर, अदरक और आम का रस छोड़कर, दूध में शक्कर मिलाकर इस दूध से दही को छाने। दूध से छानते समय एक हाथ से

दही को कपड़े पर चलाता जाय जिससे यह ठीक से छन जाय । इसी छाने हुए दही को अमृत दही कहते हैं ।

ब्रज माखन—मीठा चक्का दही लेकर उसे कपड़े में बाँधकर टाँग दे । जब दही का पानी निकल जाय तब उसको फिर खूब कस दे । जब दही का सब पानी निकल जाय तब दही को कलई या पत्थर के बरतन में रखकर खूब फेंटे । फिट जाने पर उसमें दरदरी मिर्ची पीसकर मिला ले । इसी को ब्रज माखन कहते हैं ।

फलाहारी चीज़ें

सिंघाड़े की पूड़ी—दो भाग सिंघाड़े का आटा और एक भाग उबली हुई घुइयाँ लेकर, दोनों को एक में मसल डाले । जब अच्छी तरह मसलने से आटा बन जाय तब छोटी-छोटी लोई करके परोशन के सहारे बेलकर पूड़ी घी में सेंक ले ।

कचौड़ी—सिंघाड़े, घुइयाँ और कूटू के आटे में बादाम, किशमिश, छुहारे, आलू आदि को कूट भरकर कचौड़ी बनाई जाती है ।

सिंघाड़े की तरकारी—सिंघाड़ों को उवाल और छीलकर दोनों के टुकड़े काट डाले । फिर कढ़ाही में घी गरम करे और उसमें जीरे का बघार देकर सिंघाड़ों को धोकर छौंक दे और ऊपर से नमक, काली मिर्च और सटाई पिसी छोड़कर भूनकर उतार ले ।

१—शिशिर ऋतु बसन्त ऋतु, और ग्रीष्म ऋतु, उत्तरायण ऋतुयें कहलाती हैं। इनकी प्रकृति गरम और बल को क्षीण करने वाली होती हैं।

२—वर्षा ऋतु, शरद ऋतु और हेमन्त ऋतु दक्षिणायण ऋतुयें कहलाती हैं। इनकी प्रकृति शीतल और बल को बढ़ाने वाली होती हैं।

प्रत्येक ऋतु अपनी-अपनी प्रकृति में और भी विशेषता रखती हैं। उनको कुछ अधिक विस्तार के साथ में जानने की आवश्यकता है। न जानने से नुकसान है, जानने से फायदा है। इसलिए उनके सम्बन्ध में कुछ अधिक विस्तार के साथ अनेक बातें नीचे दी जाती हैं। जिनको जानकर प्रत्येक स्त्री-पुरुष को फायदा उठाना चाहिए।

हेमन्त ऋतु—इसकी प्रकृति शीतल और स्निग्ध होती है। इस ऋतु में खाने की चीजों में स्वाद उत्पन्न होता है। पाचन शक्ति बढ़ती है। इस ऋतु में पित्त का नाश होता है और वायु तथा कफ का संचय होता है। इन दिनों जो कुछ भोजन किया जाता है, आसानी से पच जाता है।

शिशिर ऋतु—शीतल होती है, अत्यन्त सूखी और वायु तथा अग्नि को बढ़ाती है, अग्नि के बढ़ाने से भोजन पचाने की शक्ति बढ़ती है। इन दिनों में कफ का संचय होता है।

बसन्त ऋतु—इस ऋतु में पदार्थों में मधुरता उत्पन्न

होती है। इसकी प्रकृति स्निग्ध और मादक होती है। कफ की वृद्धि करती है।

ग्रीष्म ऋतु—इसकी प्रकृति रूखी होती है। पदार्थों में कठोरता उत्पन्न करती है। इन दिनों में कफ का नाश होता है और पित्त की वृद्धि होती है। इस ऋतु में वायु का सञ्चय होता है।

वर्षा ऋतु—इसकी तासीर ठंडी होती है किन्तु दाह उत्पन्न करती है। अग्नि को मन्द करती है। जिससे भूख कम लगती है और वात को बढ़ाती है। वर्षा ऋतु में पित्त सञ्चय होता है।

शरद ऋतु—इसकी प्रकृति गरम है, पित्त को बढ़ाती है और मनुष्य के बल को मध्यम रखती है। इस ऋतु में वायु का नाश होता है। और पित्त का कोप होता है।

किस ऋतु में हमको क्या करना चाहिए?—ऊपर बताया जा चुका है कि प्रत्येक ऋतु के दिनों का अलग-अलग गुण और ढोप होता है और इसके बाद ऊपर उनके गुण भी बताये जा चुके हैं। अथ उनकी प्रकृति और स्वभाव को जानकर हमें अपना आहार और विहार किस प्रकार बनाना चाहिए, यह नीचे बताया जाता है—

वर्षा ऋतु—इस ऋतु में वायु की प्रबलता होती है। इस लिए उसकी शान्ति के लिए सींठे, खट्टे, और नमकीन

का सेवन करना चाहिए। कड़वे और कसेले पदार्थों को भी खाना चाहिए।

इस ऋतु में पसीना लाना चाहिए। शरीर में मालिश करना चाहिए। दही और गर्म चीजों को खाना चाहिए। कुण् और मूत्र के शुद्ध पानी पीना चाहिये।

इस ऋतु में पूर्वीय हवा का सेवन करना, पानी में अधिक भोगना, धूप में अधिक रहना, दिन में सोना, रुखे पदार्थों का खाना और अधिक मैथुन करना हानिकारक है।

शरद ऋतु—इस ऋतु में धी का सेवन करना चाहिये। कड़वे, कसेले और मीठे पदार्थ खाने चाहिए। दूध का पीना लाभकारक है। नमकीन पदार्थ भी खाने चाहिए। गेहूँ, जौ, मूँग और चावलों का खाना उत्तम है। पित्त प्रकृति वालों को जुलाब लेना चाहिए।

इन दिनों में दही का खाना, अधिक व्यायाम करना, खट्टी, तेज, गरम और कड़वी चीजों का अधिक खाना नुकसान पहुँचाता है, दिन में सोना, बर्फ का सेवन करना और धूप में अधिक रहना भी हानिकारक है।

हेमन्त ऋतु—इस ऋतु में प्रातःकाल भोजन करना खट्टे-मीठे और नमकीन तेल की मालिश करना करना लाभकारक है। गेहूँ, चाहिए। चाहिए। मीठे

और पकवानों का सेवन करना चाहिए। गर्म कपड़े पहनना चाहिए।

शिशिर ऋतु—इस ऋतु में सरदी अधिक पडती है और वायु रसों को खींचता है, जिससे शरीर सूखा हो जाता है। इस लिए इस ऋतु में हेमन्त ऋतु में बताये गये नियमों का पालन करना चाहिए।

वसन्त ऋतु—ऐसी चीजों का सेवन करना चाहिए। जिनसे पेट की सफाई होती हो। व्यायाम करना चाहिए। कफ को नाश करनेवाली चीजें खाना चाहिए। गेहूँ सभी प्रकार के चावल, मूँग और जौ लाभकारी हैं।

इस ऋतु में मीठी, खट्टी और चिकनी वस्तुओं का त्याग करना चाहिए। दही भी नुकसान पहुँचाता है। ढेर में पचनेवाली चीजों को न खाना चाहिए।

ग्रीष्म ऋतु—इसमें मीठे, चिकने और शीतल पदार्थों का सेवन करना चाहिए। दूध और शक्कर लाभकारी है। रात में चन्द्रमा की शीतल किरणों से लाभ उठाना चाहिए। दिन में सो लेना भी उपयोगी है।

इस ऋतु में कड़वे, नमकीन और खट्टे पदार्थों का त्याग करना चाहिए। अधिक घूप हानि पहुँचाता है।

ऊपर प्रत्येक ऋतु के दिनों की प्रकृति बतायी गयी है। इसको जानकर अपने आहार-विहार का नियम बनाना चाहिए।

कर एक सेर पानी में गरम करे, इसके बाद डेढ़ पाव शक्कर मिलाकर चाशनी बना लेना चाहिए। फिर ठंडा करके बोतल में भरकर रख लेना चाहिए। इसको एक तोला रोज़ खाना चाहिए। इसके खाने से खूनी बवासीर में बहुत लाभ होता है। कब्ज की शिकायत दूर होती है और दस्त खुलकर होता है।

केवड़े का शरबत—यह शरबत बहुत लाभदायक होता है। इससे शरीर का बल बढ़ता है; चित्त प्रसन्न रहता है। दिल और दिमाग़ को तर रखता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

एक पाव केवड़े के फूलों को लेकर एक सेर पानी में भिगो देना चाहिए। फिर उसको किसी साफ़ बरतन में पकाओ। जब पकते-पकते आधा पानी रह जाय तब उसमें तीन पाव शक्कर मिलाकर चाशनी कर लेना चाहिए। बस केवड़े का शरबत तैयार हो जायगा। इसको ठंडा करके बोतल में भरकर रख लेना चाहिए। इसको एक तोला रोज़ खाना चाहिए।

पोदीने का शरबत—यह खूब ठंडा, चित्त को प्रसन्न करने वाला तथा प्यास को बुझाने वाला होता है। इसको प्रति दिन एक तोला खाना चाहिए। पोदीने का शरबत इस प्रकार बनाया जाता है—

मीठे अनार के एक पाव दानों को कूटकर रस निकाल लेना चाहिए। और ताजे पोदीने का एक पाव रस निकाले। इसके बाद दोनों रसों को एक में मिलाकर, उसमें आध सो

कन्द डालकर चासनी बना लो। इसके बाद ठंडा करके बोतल में भर लो।

चन्दन का शर्वत—चित्त को प्रसन्न करता है। पित्त ज्वर को दूर करता है। उल्टी बन्द करता है और भूख को खूब बढ़ाता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

एक सेर चन्दन के चूर्ण को लेकर पांच सेर पानी के साथ आग पर पकाओ। जब ढाई सेर पानी रह जाय तब चार सेर कन्द में मिलाकर चासनी कर लेना चाहिए और बाद में ठंडा करके बोतल में भर लो। इसको एक तोला रोज़ खाना चाहिए।

बनफ़शे का शर्वत—इसका शर्वत ज्वर के रोगी के लिए बहुत लाभकारी होता है। पसली फेफड़ों और सिर के दर्द को बहुत फ़ायदा करता है। इसके इस प्रकार बनाना चाहिए—

आधा पाव के बनफ़शे की पत्तियों को लेकर डेढ़ पाव पानी में पकाओ। जब पकने पर आधा पानी रह जाय तब उसमें आधा सेर शक्कर डालकर चासनी बना लेना चाहिए। और बाद में ठंडा करके बोतल में भर कर रख लेना चाहिए। इसको एक तोला एक बार में खाना चाहिए।

इमली का शर्वत—इसका शर्वत नक्सीर फूटने पर खाने से बहुत लाभ पहुँचाता है। उल्टी को शान्त करता है। इसकी विधि इस प्रकार है।

पकी हुई आधा सेर इमली को दो सेर पानी में भिगो देना

चाहिए। फिर उसको मलकर कपड़े में छान लो। इसके बाद उसमें एक सेर कन्द मिलाकर चाशनी कर लेना चाहिए। और बाद में ठंडा करके बोतल में भर लो। इमली का शर्बत सवा तोले रोज़ खाना चाहिए।

सेब का शर्बत—यह शर्बत हृदय को बल देता है वित्त को प्रसन्न करता है। आमाशय को बलवान करता है, वमन, पित्त और दस्तों को रोकता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

पतले सेबों को लेकर और छीलकर उनके बीज निकालकर कुचल डालना चाहिए। इसके बाद उनको निचोड़कर रस निकाल लेना चाहिए। निकाले हुए रस को पकाकर तैयार करे। जब आधा रह जाय तब उसमें ढाई पाव सफ़ेद कन्द मिलाकर चाशनी कर ले। यदि रस पकने के बाद ढाई पाव रह जाय तो ढाई पाव ही कन्द मिलाना चाहिए।

गाजर का शर्बत—इसका शर्बत शक्ति को बढ़ाता है, चित्त को प्रसन्न रखता है और खून को साफ करता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

आधा सेर गाजरो को लेकर छील डालना चाहिए। इसके बाद गाजर को कुचलकर इसका रस निकाल लेना चाहिए। उस रस में एक सेर कन्द मिलाकर चाशनी कर लो। बाद में ठंडा करके बोतल में भर लो। एक तोला रोज़ खाना चाहिए।

सन्दल का शर्बत—यह दिल को बल देता है, आमाशय की गरमी को फायदा करता है और प्यास को बुझावा है। उमके बनाने की विधि इस प्रकार है—

सफेद चन्दन के सुरादे को आधा पाव लेकर आध सेर गुलाब के अर्क में चार पहर के लिए भिगो देना चाहिए। इसके बाद थोड़ा पकाकर उसे मलकर कपड़े से छान लेना चाहिए। फिर आधा सेर कन्द को डालकर चाशनी बना लेना चाहिए। इसको रोज एक तोला खाना चाहिए।

विरोजा का शर्बत—विरोजा (तुरञ्ज) के पत्ते ढाई सौ लेकर एक सेर पानी में पकाना चाहिए। जब तिहाई भाग रह जाय, तब उसे कपड़े से छान लेना चाहिए। अब उसमें तीन पाव सफेद शक्कर डालकर चाशनी बना लेना चाहिए।

विरोजा का शर्बत हृदय और आमाशय की कमजोरी को लाभ पहुँचाता है।

नारंगी का शर्बत—यह चित्त को प्रमन्न करने वाला, हृदय और आमाशय को बल पहुँचाने वाला होता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

सफेद शक्कर एक एक सेर लेकर, उसमें गाजुआ का अर्क तीन पाव मिलाकर चाशनी कर लो। जब चाशनी खूब गाढ़ी हो जाय तब नीवू और नारंगी के रस को शक्कर के बराबर उसमें मिला देना चाहिए। इसके बाद चार-पाँच उबाल

तीन माशे केशर को चार तोले गुलाब के अर्क में घोंटकर मिला देना चाहिए। यस नारंगी का शर्बत तैयार हो जाय।

जूफा का शर्बत—सूखा जूफा डेढ़ तोला, मुलहठी डेढ़ तोला, सौप हंसराज, छः माशे, अजमोद छः माशे, पीली अंजीर दस दाने, मुनक्का चालीस दाने, मेथी नौ माशे, गुलकन्द आफताबी छः तोला—सब चीजों को लेकर अन्य शर्बतों की भाँति आधा सेर शक्कर में शर्बत बनावे।

यह शर्बत बुखार, खाँसी, कफ और स्वाँस के रोगों को दूर करता है।

विजोरे का शर्बत—यदि विजोरा का ताजा छिलका हो तो एक सेर, यदि सूखा हो तो आधा सेर लेकर, पानी में उबाले। इसके बाद उसमें आधा सेर सफेद शक्कर को मिलाकर चासनी कर ले।

यह शर्बत चित्त को प्रसन्न करता है, और आमाशय को बहुत बल पहुँचाता है। एक तोला प्रति दिन खाना चाहिए।

नीलोफर का शर्बत—इसका शर्बत सिर के दर्द, पित्तज्वर, पसली और फेफड़ों के दर्द में बहुत लाभ पहुँचाता है। इसके बनाने का नियम इस प्रकार है—

नीलोफर के फूलों की पत्ती यदि ताजी हो तो चार रतल और यदि सूखी हों तो एक रतल—लेकर दो रतल पानी में पकावे। जब पानी तिहाई रह जावे तो दो रतल सफेद शक्कर

मिलाकर चाशनी कर लेना चाहिये। वम नीलोफर का शर्बत तैयार हो जायगा।

नरगिस का शर्बत—यह शर्बत नये और पुराने म्वांस के रोग को दूर करता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

जंगली प्याज लेकर, उसे साफ कर लेना चाहिए। इसके बाद उसे गोदकर चौगुने पानी में काढ़ा बनाकर प्याज का ढाई गुना घूटा मिलाकर चाशनी कर लेना चाहिये। और ठंडा करके बोतल में भरकर रख देना चाहिये।

पान का शर्बत—(१) दो सौ पके पानों को लेकर और उनको खूब मलकर रस निकाल लेना चाहिये। इसके बाद एक सेर कन्द पानों के रस में मिलाकर चाशनी कर लेना चाहिये। इस शर्बत को एक तोले से दो तोले तक खाना चाहिए। इससे शरीर में ताकत पैदा होती है और चित्त प्रसन्न होता है।

(२) अच्छे बंगला पान का रस आधा सेर, अदरक का रस आध सेर, अनार का रस आध सेर, पीपल पाँच तोला—सबको एक में मिलाकर चाशनी कर डालें। इसको किसी शीशे के बरतन में भरकर रख देना चाहिए। प्रति दिन एक तोला सुबह और शाम को खाना चाहिये।

इससे सर्दी, बुखार दूर होता है। और भूख बढ़ती है।

उस्त खुद्दूस का शर्बत—दो तोले उस्तखुद्दूस, डेढ़ तोला खतमी के बीज, एक तोला बनफशा की पत्ती, साठ दाने मुनक्के के, तीस दांशे उन्नाव के, लाल शक्कर आधा सेर, शहद आधा पाव—सब चीजों को लेकर, शहद और शक्कर को छोड़ कर, बाकी सब चीजों का काढ़ा तैयार करे और उस काढ़े में शहद और शक्कर मिलाकर चाशनी बनाकर तैयार कर ले।

यह शर्बत बुखार, कफ खाँसी और छाती के मवाद को दूर करता है।

सब प्रकार के बुखार को नाश करने वाला शर्बत—गुर्च, धनिया, पीपर सांठ, चिरायता—पाचों चीजें सात-सात तोले लेकर कूट डालना चाहिये।। फिर चार सेर पानी में पकावे। जब पानी पकते-पकते आधा रह जावे और चीजों का अर्क भली भाँति निकल आवे, तब चूल्हे से उतार कर छान लेना चाहिये। अब तीन सेर मिश्री को काढ़े में मिलाकर पकावे। जब चाशनी के समान हो जाय, तब उतार कर ठंडा करे और किसी शीशे या पत्थर के बरतन में भर कर रख दे। यह शर्बत सब प्रकार के ज्वर में लाभ पहुँचाता है।

खाँसी और ज्वर को लाभ पहुँचाने वाला शर्बत—साठ दाने लसोड़ा, तीस दाने उन्नाव, मुलहठी डेढ़ तोला, छिली हुई खुब्बाजी के बीज डेढ़ तोला, खतमी के बीज डेढ़ तोला, नीलो-फर और बनफशे के फूल डेढ़-डेढ़ तोला, बिहादाना छः माशे,

बबूल का गोद छः माशा—सब चीजों को एक सेर पानी में भिगोकर पका लो, इसके बाद उसमें तीन पाव सफ़ेद शक्कर मिलाकर चाशनी कर लो और उसमें छः माशे कतीरा पीसकर मिलादो। बस चाशनी तैयार हो जायगी।

इस शर्बत से सब प्रकार की सूखी खाँसी और विषम ज्वर दूर होता है।

गाँवजवाँ का शर्बत—दो तोला गाँवजवाँ के पत्ते, गुलबनफशा नौ माशे, गुलाब के फूल नौ माशे, डस्ले खुद्दूस नौ माशे, तुलसी की पत्ती नौ माशे, बिल्ली लोटन एक तोला, और नीलोफर के फूल एक तोला सब को आधा सेर पानी में भिगोकर उबाल लेना चाहिए। थोड़ी देर के बाद मलकर छान लेना चाहिये। फिर आध पाव गुलाब का अर्क मिलाकर, डेढ़ पाव सफ़ेद शक्कर छोड़कर चाशनी तैयार कर लो। बस शर्बत तैयार हो जायगा। इस शर्बत से गले की सूजन और दिल की धड़कन दूर होती है।

पागलपन को दूर करने वाला शर्बत—कच्चा आवरेशम दस तोला, बिल्ली लोटन एक तोला—दोनों को तीन पाव पानी में भिगोकर उबाल लेना चाहिये। फिर उसमें एक पाव गुलाब का अर्क, ढाई पाव मिर्ची मिलाकर चाशनी कर लेना चाहिये। इसके साथ ही संगयशव छः माशे, अनविधे मोती दो माशे, केवड़े के अर्क में घिसकर और सफ़ेद चन्दन, कच्चा अंगूर

रुमी मस्तगी, सात-सात माशे लेकर और महीन पीसकर छोड़ देना चाहिए। वाद में उतार कर, बोटल आदि में भर लो।

यह शर्वत पागलपन को दूर करने में अत्यन्त लाभदायक होता है।

पित्तज्वर को दूर करने वाला शर्वत—एक पाव अनार का रस, पाँच तोला चन्दन का चूर्ण, दस तोला केशर, दो तोला छोटी इलायची—इन सब चीजों को लेकर सवा सेर मिश्री के साथ पकावे। जब चागनी पक कर तैयार हो जायगा, तब टंडा करके, शीशे या पत्थर के बरतन में भरकर रख ले।

जिसको पित्त ज्वर आता हो, उसे प्रति, दिन सुबह दो तोले खाने के लिए देना चाहिये। इससे उसका पित्त ज्वर दूर होगा। शरीर को आराम मिलेगा और दिल दिमाग को तर करेगा। इसके सिवा यह शर्वत बल और वीर्य की वृद्धि करता है, शरीर को पुष्ट करता है।

सब प्रकार के रोगों के लिये शर्वत—चन्दन, छोटी बड़ी इलायची, उख, गुरच, धनिया, पीपर, मुलहठी,—प्रत्येक चीज आठ-आठ तोले लेकर दस सेर पानी में पकाना चाहिए। पकते-पकते जब तीन सेर पानी रह जाय तब उसमें डेढ़ सेर मिश्री छोड़कर पकावे। आँच बहुत धीमी होनी चाहिये। जब चागनी तैयार हो जाय तो उसे उतार ले और टंडा करके बरतन में भर दे। इस शर्वत को पीपल चूर्ण के साथ खाना चाहिये।

यह शर्वत वात ज्वर, पित्त ज्वर, कफ ज्वर को दूर करता है। इसके सिवा बल की वृद्धि करता है, शरीर को मजबूत करता है, अरुचि को दूर करता है। धातु को बढ़ाता है। हिचकी रोग को, वमन को लाभ पहुँचाता है। भूख को बढ़ाता है।

प्रसून ज्वर के लिए शर्वत—लाल और सफेद चन्दन सात तोले, एक पाँच पीपर, एक पाव सोठ, सात तोले काली मकोय के दाने; सात तोले गुरच, सात तोला चिरायना—सब चीजों को लेकर पाँच सेर पानी में पकाये। जब आधा पानी रह जाय तब उसे दूसरे बरतन में छान ले। फिर छने हुए काढ़े में डेढ़ सेर मिश्री छोड़कर शर्वत की चाशनी तैयार कर ले। और ठंडा हो जाने के बाद शीशे या पत्थर के बरतन में भर कर रख ले। प्रसूत स्त्री को एक बार में एक तोला देना चाहिए। इससे प्रसूत ज्वर दूर होता है। उसके बाद प्रसूत ज्वर वाली स्त्री को खट्टे, मीठे तथा बटपटे भोजन न करने चाहिए। यह शर्वत स्त्री के सब रोगों में भी लाभ पहुँचाता है। कमर का दर्द, पेट का दर्द दूर होता है और भूख को बढ़ाता है।

बच्चों के बुझार के लिए शर्वत—गुरच चार तोला, पीपर चार तोला, काकड़ सिंगी चार तोला, बंसलोचन चार तोला, सेंधा नमक दस तोला—सबको लेकर डेढ़ सेर पानी में काढ़ा पकाये, जब पानी आधा रह जाय तब उसे दूसरे बरतन में छानकर तीन पाव मिश्री और पाँच तोले शहद उसमें छोड़कर

धीमी-धीमी आँच पर पकाए । जब चाशनी तैयार हो जाय तब ठंडा करके शीशे या पत्थर के बरतन में भर कर रख लेना चाहिए । यह शरबत बालकों के सब रोगों में लाभ पहुँचाता है । बच्चों की भूख को बढ़ाता है । यह शरबत छः महीने से लेकर दस वर्ष के बालक को देना चाहिए ।



१०—उपयोगी सुगन्धित तेल

आजकल बाजारों में भाँति-भाँति के सुशुद्ध तेल बिका करते हैं। शौकीन लोग इन बाजारू तेलों में न मालूम कितना पैसा खर्च करते हैं। यदि वे बढ़िया-बढ़िया तेल अपने घर में ही तैयार कर लिए जाय तो उनसे पैसे की बहुत बचत हो सकती है और बहुत बढ़िया तेल भी तैयार हो सकते हैं। इस परिच्छेद में कुछ उपयोगी सुगन्धित तेल बनाने के नियम, और उनके गुण बताये जायेंगे। इनको पढ़कर शौकीन स्त्री-पुरुषों को लाभ उठाना चाहिए—

तेलों को शुद्ध और उनकी बदबू दूर करने के उपाय—(१) तिल्ली के तेल को साफ करने के लिए उसे एक नीली शीशी में गले तक भरकर और अच्छी तरह बन्द करके ऐसे स्थान में रख दो, जहाँ पर दिन में धूप लगे और रात में ओस पड़े। १५ दिन धूप और ओस में रखने के बाद ऊपर-ऊपर का साफ तेल निकाल लो। इस विधि से साफ किया हुआ तेल मस्तिष्क को बहुत लाभ पहुँचाता है।

(२) तिल्ली के तेल में रोसा का तेल (*Geranium oil*) डाल देने से तेल खूब साफ और पतला हो जाता है। उसकी दुर्गन्धि भी दूर हो जाती है।

(३) तिल्ली या नारियल का तेल साफ करने के लिए एक

सेर तेल में दो तोला 'जरवी' नामक वनस्पति औषधि (जो पंसारियो के यहाँ मिलती है) उसे लेकर और खूब महीन पीसकर पतले एक छटाँक तेल के साथ करछो में गरम करे। जब वह पककर खूब नाल हो जाय, तब रखे हुए सेर भर तेल में डालकर ढक दे। और चार दिन तक ढककर रख छोड़े। इस बीच में दिन में दो तीन बार हिला देना चाहिए। चार दिनों के बाद तेल को छानकर रख लो। बस तेल शुद्ध हो जायगा।

(४) तिली के तेल को पीतल के कलईदार बर्तन में डालकर उसमें थोड़ा सा पानी डालकर पकाओ। जब तेल खूब गर्म हो जाय तब उसमें पिसी हुई मुल्तानी मिट्टी थोड़ी थोड़ी करके छोड़ो। इस प्रकार करने से थोड़ी देर में तेल का मैल और मिट्टी सब नीचे जम जायगी और तेल साफ हो जायगा।

(५) तिली के तेल को आग पर गरम करो और उसमें थोड़ी थोड़ी बारीक पिसी हुई खडिया मिट्टी छोड़ते जाओ। इसके बाद गर्म तेल को बोतल में भर दो। मिट्टी और मैल कुछ देर में नीचे बैठ जायगा और तेल साफ हो जायगा। फिर साफ तेल को दूसरी शीशी में निकाल लेना चाहिए।

(६) नारियल के तेल को साफ करने के लिए जितना नारियल का तेल हो, उसका आठवाँ भाग सोडा लेकर दूने पानी में मिला कर पकाओ। जब आधा पानी रह जाय तब उसे उतार लो और ठंडा होने पर इसे हाथ से मलो। गलने से वह

मक्खन के समान हो जायगा। चार दिनों तक इसे रखे रहने दो। फिर उसमें तेल का चौगुना पानी डालकर मथो। अब आग पर पका कर रख लो। इसके बाद तेल का सोलहवाँ भाग गन्धक मिला दो और खूब हिलाकर दो दिन तक रख छोड़ो। दिन में दो बार हिला देना चाहिए। इससे तेल साफ़ हो जायगा और मैल नीचे बैठ जायगा। इसके बाद तेल निधार लो। यदि यह शंका हो कि तेजाब तेल में है तो तेल को आग में गर्म कर लो। इससे तेजाब उड़ जायगा।

शरीर को पुष्ट और सुन्दर बनाने वाला तेल—लाल और सफ़ेद चन्दन, दारू हल्दी पतंग, अगर, काली अगर, धूप सरल, देवदारू, कमल पारिस पीपल की जड़, पत्ते, फल, छाल, कपूर, कस्तूरी, वेदमुस्क, बेशर, जायफल, लौंग, गिलारस, छोटी उलायची के दाने, जावित्री, दालचीनी, कंकौल, तेजपात, नाग-वेशर, रस सुगन्धवाला, बालछड़, तज, धंसलोचन, भूरीछरीला रेणुका के बीज, नागर मोथा, प्रियंगू के फूल, गूगल, लोधान लारप, तरप, मर्जीठ, तगर, मोम, राल, धाय के फूल, और गठिवन—प्रत्येक चीज़ तीन-तीन माशे लेकर महीन पीस डालना चाहिए। फिर पानी के साथ महीन पीसकर लुगदी सी बना लो। अब क़लईदार बरतन में, पिसी हुई दवाओं को छोड़कर चार सेर तिल का तेल और सोलह सेर पानी डालकर धीमी धीमी आँच पर पकाओ। जब सब पानी जल जाय और केवल तेल रह जाय तब उसे चूल्हे से उतार लो और ठंडा

करके मोटे कपड़े से छान लो। बाद में घोटलो में भरकर बन्द कर दो।

यह तेल शरीर की मालिश के लिए बहुत उत्तम है। इससे कमजोरी, पुराना ज्वर, दाह खुजली एक दम दूर हो जाती है। कुछ दिनों तक बराबर इसकी मालिश करते रहने से शरीर का वल, बढ़ता है और चेहरा कान्तिवान हो जाता है। यह तेल बहुत सुगन्धित तैयार होता है।

शरीर को सुडौल और चमकीला बनाने वाला तेल— जायफल, चन्दन, केशर, सस, कपूर, पुन्डरीक, छोटी इलायची, लोबान, त्रिभंगु, कस्तूरी, जात्रित्री, गोरोचन, अरगर, कङ्कालि, सुपारी, लौंग, कूट, रेणुका, तगर, जटामासी, नागरमोथा, दोना, चोरक, लाख एलुआ, पद्माख, धाय के फूल, एलुआ—प्रत्येक चीज चार चार आना भर लेकर पानी के साथ खूब महीन पीस लेना चाहिए। इसके बाद कलई के बरतन में चार सेर काले तिली का तेल और सोलह सेर पानी डालकर पिसी हुई दवाओं को छोड़कर धीमी-धीमी आँच पर पकाओ। पकाते समय किसी लकड़ी से चलाते जाना चाहिए। इसके बाद जब पकते पकते पानी सब जल जाय, और तेल केवल रह जाय तब उतार लो और ठंडा हो जाने पर घोटलो में भर कर रख दो।

इस तेल को शरीर में मालिश करने से व्यर्थ का मोटापन दूर हो जाता है। शरीर बलवान होता है। शरीर की त्वचा

सुन्दर और चमकीली होती है। इसके सिवा चर्म के रोगों में वह तेल बहुत लाभ पहुँचाता है। यह तेल बहुत खुशबूदार बनता है।

मसाले के तेल—थालछड़ आध पाव, हाऊबेर एक पाव नरकचूर आधा पाव, सुगन्ध एक पाव, पानड़ी आधा पाव, खस आधा पाव, कपूर कचरी आधा पाव, लौंग दो तोले, छोटी इलायची दो तोले, अगर दो तोला, जायफल जावित्री दो-दो तोले छारछवीला दो तोले, लाल चन्दन का बूरा दो तोले, तज दो तोला, रतन जीत दो तोला और कपूर छः माशे—सब चीजों को लेकर और कूट कर महीन कपड़े में पोटली बाँध लेना चाहिये फिर किसी बरतन में पोटली को छोड़कर पाँच सेर तिल का तेल और पाँच सेर पानी डालकर मन्द आँच पर पकाना चाहिये। जब पानी जल जाय और तेल रह जाय तब उसे आग पर से उतार लेना चाहिए और ठंडा हो जाने पर बोटलों में बन्द करके रख देना चाहिये।

यह तेल जाड़े के दिनों में अधिक लाभ पहुँचाता है। इसकी मालिश से शरीर बलवान और कान्तिवान होता है।

थाले को पुष्ट और सुन्दर बनाने वाला तेल—भंगरे का रस दो सौ छप्पन तोले, और तिल का तेल चौंसठ तोले। खरहटी, मजीठ, पद्याख लोष, चन्दन, गेरू, हल्दी, दारु हल्दी केशर मेहदी, मुलहठी, पौड़ा, और अनन्मूल—हर एक

चीज चार-चार तौले लेकर पहले सब दवाओं को गाय के दूध के साथ खूब महीन पीसकर रख लेना चाहिये। इसके बाद किसी कलई के पतीले में भांगरे का रस और तेल छोड़कर पिसी हुई दवाओं को मिला देना चाहिये। बाद में धीमी-धीमी आँच पर पकाना चाहिये। जब पकते-पकते केवल तेल रह जाय तब ध्यान लेना चाहिये और ठंडा करके बोतलों में भर कर रख देना चाहिये।

यह तेल सिर के लिए बहुत उपयोगी है। इसके लगाने से और नश्य लेने से बालों की जड़ें मजबूत होती हैं, बालों का गिरना बन्द हो जाता है। बाल चिकने और मुलायम होते हैं और असमय बाल पकते नहीं।

इसके सिवा यह तेल शिर के रोग, कान के रोग तथा आँखों के रोगों में बहुत लाभ पहुँचाता है।

दिमागी ताकत बढ़ाने वाला तेल—आधा सेर मेहदी की पत्ती, एक छटाँक गुलाब के फूल, एक छटाँक लाल लन्दन, आध पाव त्रिफला—सब चीजों को लेकर चार सेर पानी में पकाओ, जब पानी एक सेर रह जाय तब उसमें आधा सेर भांगरे का रस और आधा सेर आँवले का रस और एक सेर तिल का तेल मिलाकर धीमी आँच पर पकाओ। जब केवल तेल रह जाय तब उतार कर दूसरे बरतन में ध्यान लो। इसके बाद इसमें आध पाव बढ़िया कद्दू का तेल और एक तोला कपूर मिलाकर रख लेना चाहिए।

इस तेल को बालों में लगाने से बाल काले और मुंलायम होते हैं। दिमाग की कमजोरी इस तेल के लगाने से दूर हो जाती है। बालों की जड़े मजबूत होती हैं।

नारियल का खुशबूदार तेल—कोल्डू से निकाला हुआ सान्निह तेल बालों में लगाना चाहिए। इससे बाल बढ़ते हैं और काले होते हैं। यदि इसकी किसी रंग का अथवा खुशबूदार बनाना हो तो इस प्रकार बना लेना चाहिए।

नारियल के तेल की गुलाबी रंग का और खुशबूदार बनाने के लिए दो सेर नारियल के तेल में आधा सेर ह्वाइट आयल, आधी छटाँक ह्वाइट रोज, आधी छटाँक जरेनियम रोज और जरा-सा गुलाबी रंग मिला देना चाहिए और चौबीस घण्टे के बाद काम में लाना चाहिए।

आँवले का तेल—यह बालों को मजबूत, काला तथा चमकाता करता है। सिर को ठंडा रखता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

सूखे आँवले को पानी में उबाल लो। इसके बाद उसमें पानी के बराबर तिल का तेल मिला दो और पकाओ। जब पानी जल जाय और केवल तेल रह जाय तब आग पर से उतारकर ठंडा कर लो। यदि इसे खुशबूदार बनाना हो तो उसमें किसी बढ़िया इत्र की दो-चार बूँदे डाल देना चाहिए। बाद में घोटलों में भर कर रख दो।

मेंहदी का तेल—यह तेल बालों की स्याही को स्थिर रखता है। बालों को मजबूत करता है और गिरने से बचाता है। इसके बनाने की विधि नीचे दी जाती है—

पहले मेंहदी की पत्तियों को पानी में उबाल लेना चाहिए। इसके बाद उसमें पानी के बराबर तिलों का तेल डालकर पकाओ। जब पानी का अंश बिल्कुल जल जाय और केवल तेल रह जाय तब उतारकर छान लो और सुगन्ध के लिए दो-चार बूँदे इत्र भी छोड़ दो। बाद में ठंडा करके बोतलों में भर दो।

इसी विधि से धनियाँ आदि का तेल भी बनाया जाता है। मेंहदी का तेल बालों में सदा लगाते रहने से बाल बहुत चमकीले रहते हैं।

बालों को बढ़ानेवाला तेल—नील के पत्ते एक तोला, केतकी की जड़ एक तोला, भंगरे के पत्ते एक तोला, पियावासा के फूल एक तोला, सूखा आंवला एक तोला, गुर्च एक तोला, मुलेठी एक तोला, बालछड़ एक तोला, भंगरे के पत्तों का रस चार तोला, कमल के फूल या जड़ एक तोला, और एक सेर तिल या नारियल का तेल—सब को इकट्ठा करके तेल के सिवा बाकी सब चीजें रात को चौगुना पानी में भिगो देना चाहिए। इसके बाद सुबह उसमें तेल डालकर धीमी आँच पर पकाओ।

जब पकते-पकते पानी बिल्कुल जल जाय और केवल तेल रह जाय तब कपड़े में छानकर तेल को बोतलों में भर देना

चाहिये। अब बोतलों को बन्द करके सात दिन के लिए कच्ची जमीन में गाड़ देना चाहिये। आठवें दिन बोतलों को जमीन से निकाल कर उसमें सुगन्ध के लिए आधी छटाईक *Oil Lavendar* या *Oil Rosemerry* मिला देना चाहिये। यह तेल बहुत बढ़िया खुशबूदार तैयार होता है। इस तेल का रोज प्रयोग करते रहने से बाल खूब बढ़ते हैं और चमकीले होते हैं।



घरेलू दवायें

प्रत्येक स्त्री को कुछ ऐसी दवाओं का ज्ञान होना चाहिये, जो साधारण रोगों में लाभ पहुँचाती हों। इसके साथ ही कुछ बड़े-बड़े रोगों की चिकित्सा का भी ज्ञान होना आवश्यक है। इस परिच्छेद में कुछ रोगों को दूर करने के लिए घरेलू दवायें लिखी जायेंगी।

आधे सिर का दर्द—इसमें केवल आधा सिर ही दर्द करता है। दर्द इतने जोर का होता है कि आँसू खोलना मुश्किल हो जाता है। इसके लिए नीचे लिखी दवायें करनी चाहिये —

१—गुलाब के फूल, सफेद चन्दन, कासनी के बीज, लाल चन्दन, फाई के बीज, और खुरफा के बीज—प्रत्येक चीज तीन तीन माशे, गुलबनपशा और कपूर दो-दो माशे, अफीम तीन रत्ती, और तेज सिरका ढाई तोला—सब को महीन पीसकर और सिरकें में मिलाकर सिर पर लगाना चाहिये। इससे आधे सिर का दर्द दूर हो जाता है।

२—अगस्त के पत्तों के रस को सूर्य निकलने के पहले नाक में डालने से आधे सिर का दर्द दूर हो जाता है।

३—सत्यानाशी के कच्चे बीजों के रस को नाक में डालने से आधा शीर्षा में लाभ होता है। यदि आधे सिर में दर्द हो

तो उसी ओर के नथने में रस डालना चाहिए और यदि पूरे सिर में दर्द हो तो दोनों ओर के नथनों में रस डालना चाहिये ।

४—रीठे का सत निकाल कर जिस ओर सिर में दर्द हो, उसके दूसरी ओर की नाक में डालने से तुरन्त ही दर्द दूर हो जाता है ।

५—केशर को घी के साथ घोटकर सूँघने से आधे सिर का दर्द अच्छा होता है ।

सिर का दर्द—कभी-कभी सिर में इतनी पीड़ा होने लगती है कि सिर उठाया नहीं जाता और आँखों को खोलने की हिम्मत नहीं पड़ती । सिर के दर्द को दूर करने के लिये नीचे लिखे उपाय करने चाहिये —

१—शिरस के बीज पाँच दाने कूटकर और कपड़े की पोटली में धाँधकर पानी में भिगो लेना चाहिये । और फिर नाक में पोटली से पाँच-सात बूँद टपका देना चाहिये । सिर की पीड़ा दूर हो जायगी ।

२—सफेद चन्दन का बुराठा, अरुन्ड की जड़, धरावर-धरावर लेकर महीन पीस लेना चाहिये । और फिर गर्म करके सिर पर लेप लगाना चाहिये ।

३—दालचीनी महीन पीसकर, उसका लेप बनाकर सिर पर लगाने से पाँच मिनट में सिर दर्द दूर होता है ।

४—त्रिफला, त्रिद्रा, गिलोप, चिरायता, नीम की छाल, सब को धरावर लेकर और कूटकर उसका काढ़ा बनाकर, उसमें

थोड़ा सा गुड़ मिला लेना चाहिये । इस काढ़े की पीने से सब प्रकार के सिर दर्द दूर हो जाते हैं ।

५—यदि गरमी और खुशकी से सिर में दर्द होता हो तो बकरी के घी का मक्खन मलना चाहिये ।

६—मकोय की पत्ती और लौंग पीसकर, उसका सिर में लेप करने से सिर की पीडा दूर हो जाती है ।

दर्द—इसमें शरीर में लाल-लाल चकत्ते से पड़ जाते हैं और उनमें बहुत खुजली मालूम होती है । इस रोग में नीचे लिखे उपाय करने चाहिये—

१—नवसादर एक तोला, सफेद कत्था एक तोला—दोनों को पीस कर कागजी नीबू के रस में सानकर गोलियाँ बना लेना चाहिये । दाद पर इस गोली का लेप करने से चार-पाँच दिन में दाद बिल्कुल नष्ट हो जाता है ।

२—सुहागा और गन्धक—दोनों बराबर का लेकर नीबू के रस में घोटकर गोलियाँ बना लेना चाहिये और फिर इन गोलियों को नीबू के रस में घिसकर दाद पर लगाना चाहिये । बहुत लाभ होता है ।

३—माजूफल, दूध, कच्चा सुहागा, गन्धक, छाछिया—सब चीजें बराबर की लेकर और महीन पीसकर गोलियाँ बना लेना चाहिये । इस गोली को पानी के साथ घिसकर दाद पर लगाने से दाद अच्छी हो जाती है ।

खाज—यह बड़ी गन्दी, खराब तथा फैलनेवाली बीमारी होती है। इस में सारा शरीर हर समय खुजलाया करता है। इसके शुरू हांते ही तुरन्त कोई दवा करना आरम्भ कर देना चाहिये। खाज के लिए नीचे लिखी दवायें बहुत अच्छी हैं—

१—सफेद जीरा छः माशा, काला जीरा दो माशा, कचूर दो तोला, सूखा आंवला एक तोला, वाकुची तीन तोला—सब को कूटकर और कपड छान करके रात के समय गौ-मूत्र में खरल करके रख देना चाहिये। सुबह सारे शरीर में लगाकर एक घण्टा तक लगे रहने दे और बाद में भली भाँति स्नान कर ले। इससे छाले वाली तथा सूखी खाज नष्ट हो जाती है और रक्त विकार भी नष्ट हो जाते हैं।

२—चार तोला सिरका, गुलरोगन दो तोला, अर्क गुलाब चार तोला—तीनों को मिलाकर शरीर पर मलने से सूखी खाज नष्ट हो जाती है।

३—गन्धक आमलासार आठ माशा, मुरदा संख आठ माशा, कमेला आठ माशा—सब को महीन पीसकर, सरसों के तेल में मिलाकर शरीर में मालिश करना चाहिए और दो घण्टे के बाद गर्म पानी से नहा लेना चाहिये।

४—इक्कीस पत्तियाँ नीम की और सात दाने गोल मिर्च—दोनों को पानी में पीसकर रोज पीने से रक्त शुद्ध होता है और खाज दूर हो जाती है।

५—गरी के तेल में कपूर और नीबू का रस निचोड़कर खूब फेंटकर, शरीर पर मालिश करने से खाज दूर हो जाती है।

६—पारा, गन्धक, तृतिया, मैन्सिल—चारों चीजों को बराबर-बराबर लेकर महीन पीस लेना चाहिए। फिर कपड़े से छानकर सरसों के तेल में फेंटकर शरीर पर मालिश करना चाहिये। मालिश करने के पाँच-छः घण्टों के बाद ठण्डे पानी से अच्छी तरह स्नान कर लेना चाहिए। इससे खाज बहुत जल्दी दूर हो जाती है।

दाँतों के रोग—दाँतों में दरह-तरह के रोग हो जाते हैं। दाँतों में जब कोई रोग हो जाता है तो उसके कारण पेट में कोई न कोई शिकायत पैदा हो जाती है। दाँतों के तरह-तरह के रोगों के लिए नीचे लिखे उपाय करने चाहिए—

दाँतों की पीड़ा—(१) सम्हालू के बीज, खतमी के बीज गुलाब के फूल और सेंधा नमक—सब चीजें तीन-तीन माशा काली मिर्च पाँच माशा, जली सुपारी पाँच माशा, माजूफल पाँच माशा, भुनी फिटकरी तीन माशा, गुलेबाबूना चार माशा—सब को महीन पीसकर मंजन बना ले। इस मंजन को रोज दाँतों में मलने से दाँतों का दर्द दूर हो जाता है। यदि पीड़ा अधिक हो तो रात के समय दाँतों में मंजन मलकर और उस पर पाखाकर सो जाना चाहिये।

२—भुना हुआ तृतिया एक तोला, कत्थे का कोयला एक

तोला—दोनो को एक पीसकर मंजन करने से दांतों की पीड़ा दूर होती है।

३—अकरकरा, जला हुआ छुआरा तीन तोले, काली मिर्च एक माशा, हुक्के का गुल तीन माशा, सेंघा नमक तीन माशा, सब को एक में पीस कर मंजन तैयार कर ले। इस मंजन को दांतों पर मलने से दांत की पीड़ा और दांतों के अन्य रोग नष्ट होते हैं।

४—छः माशे पीली हरण, छः माशे बहेड़ा छः आंबला, छः माशे सेाँठ, तीन दाने माजू, चार माशा काली मिर्च, भुना तृतिया एक माशा, बड़ी पीपल छः माशा, गुलाब का फूल छः माशे—सब को एक में पीस लेना चाहिये। इसका मंजन दांतों में मलकर तीन घण्टे के बाद कुल्ला करना चाहिए। इससे दांतों और दाढ़ों का दर्द अच्छा हो जाता है।

५—वायविडग के दाने चिलम में रखकर पीने और लार टपका देने से दांतों का दर्द दूर होता है।

टारटार—यह दांतों का बड़ा खराब रोग होता है! इसे टारटार अर्थात् दन्तमल कहते हैं यह दो प्रकार का होता है, एक तो पीला और दूसरा फाला। यह रोग जब हो जाता है तो दांत काले या पीले रंग के हो जाते हैं। इसको दूर करने के लिए स्ट्रावरी के रस को मुँह या दांतों में लगाकर दांतों में मलना चाहिये। बहुत लाभ होता है।

मसूड़ों के रोग—(१) कीकरी की छाल एक तोला, नौसादर तीन माशे काली मिर्च तीन माशे, अकरकरा तीन माशा और गेरू तीन माशे लेकर ग्वं महीन पीस कर मजन बना लेना चाहिए । इस मंजन को करने से मसूड़ों के रोग अच्छे हो जाते हैं ।

(२) भुनी हुई फिटकरी, काली मिर्च, काली हर् और से धा नमक बराबर-बराबर सब चीजें लेकर महीन पीसकर मसूड़ो पर मलना चाहिये । इससे मसूड़ो की सूजन जाती रहती है ।

(३) हींग मलने से भी मसूड़ो की सूजन दूर हो जाती है ।

दाँतों से पीप या खून निकलना—एक छटांक काली मिर्च, और विष्णुकान्ता की मूल एक छटांक—दोनों को पीसकर मंजन बनाकर दाँतों में मलना चाहिए । इससे दाँतो से पीप और रक्त निकालना बन्द हो जायेंगे ।

दाढ़ का दर्द—अकरकरा एक तोला, काली मिर्च एक तोला, नौसादर एक तोला—सब को एक में महीन पीसकर मजन तैयार कर ले । इसको दाढ़ में मलने से, उसका दर्द जाता रहता है ।

दाँतो का कीड़ा—(१) अकरकरा या कपूर को दाढ़ के नीचे टबाने से लाभ होता है ।

(२) आक के पीले पत्ते का रस तीन माशे, जंगली

गोभी के रस में मिलाकर जिस तरफ़ दाढ़ में कीड़ा लगा हो, उस ओर के कान में डाल कर दो मिनट के बाद आक के पत्ते को कान के ऊपर लगा कर और हथेली से दबाकर उसमें उलट दो। दो मिनट के बाद फिर कान में डालो। इस प्रकार तीन बार करने से रस को पत्ते पर निकाल कर देखो उसमें जीवित या मरा हुआ कीड़ा निकलेगा।

दाँतों के मंजन—(१) पाँचों नमक, दूधिया, पंतग तीनों चीजों को जला लो, हर वहेरा, आँवला, सोंठ, मिर्च, पीपल और माजूफल सब चीजें बराबर लेकर और पीसकर मंजन तैयार कर लो। यह मंजन दाँतों को बहुत मजबूत और साफ़ करता है।

(२) सेंधा नमक, कपूर, सफ़ेद सुरमा भस्म, और फिटकरी की खील सब चीजें बराबर लेकर महीन पीस लेना चाहिए। इस मंजन को दाँतों पर रोज़ मलने से दाँत बहुत साफ़ होते हैं।

(३) जली सुपारी या जले बादामों के छिलके का मंजन दाँतों को बहुत मजबूत करता है।

(४) सीपी को जलाकर और भस्म करके दाँतों पर मलने से दाँत बहुत साफ़ होते हैं।

(५) चार तोला भुपारी, चार तोला कीकर मूल की छाल, चार तोला मौलसिरी की ताज़ी छाल, सब को पीसकर मंजन तैयार कर लो। इस मंजन से हिलते हुए दाँत मजबूत होते हैं।

(६) मौलसिरी की दातौन हिलते हुए दांतों को मजबूत करती है ।

मुहावाँ—शीतल चीनी, पपड़ियाँ कत्था, और छोटी इला-के दाने—तीनों को खरल में पीसकर मुहाँसे में लगाने से लाभ होता है । इस दवा को लगाकर लार टपका देना चाहिए ।

मुँह के छाले—यदि पेट की गरमी से मुँह में छाले पड़ गये हों तो पेट की सफ़ाई एनीमा या जुलाब द्वारा कर देना चाहिए । और यदि पान आदि खाने से मुँह में छाले पड़ गये हों तो लौंग या गरी चबाना चाहिए ।

आँखों के रोग—(१) त्रिफले का चूर्ण शहद और घी के साथ मिलाकर रात को सोते समय खाने से नेत्रों के रोग दूर हो जाते हैं ।

(२) काली हड़ल का छिलका, सफेद पुनर्नवा की जड़—दोनों चीजें बराबर की लेकर, काजल के समान महीन पीसकर और छाँ के दूध में घोंट कर बत्ती बना लेना चाहिए । इस बत्ती को छाँ के दूध या दूध न मिलने पर पानी में लगाने से आँखों का फूला, नौखूना, खाज आदि आँखों के रोग दूर हो जाते हैं ।

(३) लोव, फिटकरी, मुरदासंख, सफेद जीरा, प्रत्येक चीज चार-चार रत्ती, नीला थोथा एक रत्ती, अफीम एक रत्ती, सबको दरदरा पीसकर एक कपड़े में पोटली बाँध लेना चाहिए । पोस्ते का काढ़ा बनाकर और उसे गुनगुना करके उसमें पोटली

को डुबोकर आँखों का सँकना चाहिए, इससे नेत्रों के सब प्रकार के रोग दूर होते हैं ।

(४) असली चीनी (जिसके प्याले आदि बनाये जाने हैं) तीन तोला, शोरा कलमी तीन तोला, समुद्र भाग तीन तोला, नौसादर तीन तोला, जवायार तीन तोला, मास खेरा तीन तोला, पीपर दो दाने—पहले सब चीजों को अलग-अलग पीस लेना चाहिए । फिर किसी पीतल के बरतन में सब चीजों को डाल कर, ताँबे के पैसे जड़े हुए नीम के सोंटे से पन्द्रह तोले गुलाब जल के साथ छाहीं में घोटना चाहिए । जब तक घोटते-घोटते सब चीजें खुश्क न हो जाँय तब तक बराबर घोटना चाहिए । बाद में किसी साफ़ डिविया या शीशी में भर कर रख लेना चाहिए । इससे आँख के सब रोग दूर होते हैं ।

(५) फिटकरी, रसौत और त्रिफला—प्रत्येक चीज एक-एक तोला, जस्ते का सफ़ेदा पाँच तोला और कपूर तीन माशा—सब को नींबू के रस में घोट कर गोली बनाकर सुरा लेना चाहिए ; इस गोली को घिसकर आँखों में लगाने से सब रोग दूर होते हैं ।

आँखों का दुखना—(१) जस्ते का सफ़ेदा एक तोला, फिटकरी का फूला तीन माशा, रसौत तीन माशा, लौंग एक माशा, कपूर एक माशा, सब काजल के समान पीसकर, पहले दिन इमली के पत्तों के रस में घोटना चाहिए, दूसरे दिन जंगली गोभी के दो तोला रस में घोटकर जौ के दाने के सबान गोलियाँ

बनाकर छाहीं में सुखा लेना चाहिए। इसे पानी में घिसकर आंखों में लगाने से, उसकी लाली मिटती है और दुखना बन्द हो जाता है।

(३) गुलाब के अर्क में फिटकरी महीन पीसी हुई चार रत्ती डालकर दो-तीन बूँदें आंखों में डालने से आंखों का दुखना बन्द हो जाता है।

(४) यदि गरमी से आंखें उठ आयी हो तो मेंहदी महीन पीसकर पैरो के तलुओं में लगा कर लेट जाना चाहिए। रात में कई बार मेंहदी पैरो में थोपना चाहिए। इस प्रकार करने से दो दिन में आंखों का दर्द जाता रहता है।

(५) उठी हुई आंखों पर देवी चन्दन का लेप करने से चाहे जिस कारण आंख उठी हो, एक-दो दिन में अच्छी हो जाती हैं।

(६) कसीस को पानी में घिसकर दुखते हुए नेत्रों के ऊपर लेप करने से दर्द जाता रहता है। यह लेप आंखों के अन्दर न जाना चाहिए।

आंखों का फूला, धुन्ध, नाखूना—(१) कच्ची अफीम चार रत्ती, नीला थोथा छः माशे और मिश्री सफेद छः माशा—सब को लेकर पहले अफीम को साफ पानी में खरल कर लें, फिर बाकी दोनो चीजों को अफीम के साथ खरल करके बना लेना चाहिए। इस गोली को पानी के साथ आंखों में लगाने से आंखों का फूला और नाखूना

(२) समुद्रफेन, नौसादर, कल्मीशोरा, फिटकिरी, लाहौरी नमक—सब चीजें एक-एक भाग—नीलाथोथा श्वैधीसवां भाग—सब को खरल करके सुरमा तैयार कर लेना चाहिये । इस सुरमे को सलाई द्वारा आंखों में लगाने से फ़ला, धुन्ध, जाना और नाखून आदि आंखों के रोग दूर हो जाता है ।

(३) करेले के पत्तों के रस में कपूर मिलाकर आंखों में लगाने से आंखों की फून्ती मिट जाती है ।

(४) सफेदा दो तोला, मुना सुहागा छः माशा—दोनों को काजल के समान पीसकर, सलाई द्वारा सुबह-शाम आंखों में लगाने से आंखों की फून्ती दूर हो जाती है ।

आंखों के कुकुरे—(१) कनेर की छाल और गेरू बराबर का लेकर पानी के साथ घिसकर आंखों में लेप करने से कुकुरे दूर होते हैं ।

(२) एक तोला नवसादर, एक तोला सफेद फिटकरी, एक तोला जस्ते का सफेदा, तीन माशा सुहागा, छः माशा कल्मी शोरा, तीन माशा जंगाल, सफेद काच तीन माशे—सब चीजों को काजल के समान अलग-अलग पीसकर एक में मिला लेना चाहिये । इसको चुटकी से दिन में एक या दो बार आंखों में डालने से आंखों के कूकुरे बैठ जाते हैं ।

पलकों का गिरना—काला सुरमा, रपरिया, चाकसू—तीनों को बराबर का लेकर महीन पीस लेना चाहिये । फिर काँसे के

वरतन में सब को डालकर गाय के घी में साथ खरल करके पलको पर लगाने से उनका गिरना बन्द हो जाता है।

गुहाँजनी—मिट्टी की दीवार का पुराना कौयला, और काला मिर्च, दोनो को जरा से पानी में घिसकर आंखों में लगाने से गुहाँजनी बैठ जाती है।

आँखों के रोहे—(१) सेंधा नमक, बीकानेर की मिर्ची बराबर का लेकर पीस लेना चाहिये। इसको सलाई से आँखों में लगाने से रोहे दूर हो जाते हैं।

(२) चाकसू के बीज और नीम की पत्ती को खूब उबालकर, बीजों को छीलकर दोनों को महीन पीसकर आंखों में लगाने से पलको के भीतर की सूजन और रोये दूर हो जाते हैं।

आँखों के सुरमे—(१) काले सुरमे को आग में तपा-तपाकर त्रिफला के रस में सौ बार, गौ के मट्टे में सौ बार, बकरी के दूध में सौ बार, खी के दूध में सौ बार बुझाकर गुलाब के अर्क के साथ पन्द्रह दिनों तक खरल करके एक तोले सुरमे में एक काशा कपूर डालकर और घोटकर शीशी में रख लेना चाहिए। इस सुरमे को आंखों में लगाने से आंखों की ज्योति बढ़ती है और आंखें ठण्डी रहती हैं।

(२) ममीरा चार माशा, सुरमा काला दो तोला, अन-विध मोती तीन माशा, सोने का वर्क एक माशा, चांदी का वर्क चार माशा, चमेली की कली चार माशा, मूँगा तीन माशा,

खपरिया तीन माशा, नीबू का रस एक तोला, मूँगे की जड़ तीन माशा, तुलसी की पत्ती तीन माशा—सब चीजों को इकट्ठा करके, पहले तुलसी की पत्ती के रस को नीबू के रस में मिलावे। फिर खपरिया को खूब आग में तपाकर इसी रस में बुझावे। इसके बाद बुझे हुए खपरिया को सुरमे की भांति खरल में महीन कर लेना चाहिये। बाद में बाकी सब चीजों को इसमें मिलाकर और गुलाब का अर्क छोड़कर तीन-चार दिन तक बराबर खरल करे। इसके बाद सुखाकर शीशी में भर लेना चाहिये। इस सुरमे को सलाई से प्रति दिन आंखों में लगाने से आंखें बहुत अच्छी रहती हैं और आंखों के सब रोगों को लाभ पहुँचता है।

कान की पीड़ा—(१) स्त्री का दूध कान में डालने से कान का दर्द दूर हो जाता है।

(२) तुलसी की पत्ती का रस कपूर में मिलाकर कान में डालने से कान के दर्द में लाभ होता है।

(३) दो भाग लहसुन का अर्क, एक हिस्सा सरसों का तेल—दोनों को मिलाकर गर्म कर लेना चाहिये। जब गरम करतै-करतै केवल तेल का अंश रह जाय तब गुनगुना तेल दर्द वाले कान में छोड़ने से दर्द दूर हो जाता है।

कान का बहना—मोर के पंजे की हड्डी जेल में घिस कर कान में डालने से कान का बहना आदि बन्द हो जाता है।

कान का कीड़ा—जब कभी कान में यदि कोई कीड़ा घुस जाय तो मकोय की पत्ती का रस कान में डालना चाहिये ।

शरीर का दर्द—ग्यारह दाने काली मिर्च और मलेरिया वृटी के पत्ते एक तोला पानी में घोंट कर इक्कीस दिनों तक पीने से शरीर की पीड़ा दूर हो जाती है । इसके साथ ही इक्कीस दिनों तक बिना नमक का भोजन करना चाहिये ।

छाती की पीड़ा—(१) चारहसिंगा, सोंठ और अरण्य की जड़—तीनों को घिस कर छाती में लगाने से छाती की पीड़ा दूर हो जाती है ।

(२) सेवती के फूलों का गुलकन्द बनाकर खाने से हृदय की धड़कन दूर होती है ।

पेट का दर्द—(१) तीन माशा पीपल, छः माशे गुलाब के फूल, भुना सुहागा एक माशा, तीन माशा सफेद जीरा, तीन माशा सोंठ, चार माशा सोडा, सफेद कन्द दस तोला और गुलाब का अर्क दस तोले—सब को कूट छान कर कन्द की चाशनी बनाकर चटनी बना लेना चाहिए । इस चटनी को खाने से पेट का दर्द दूर होता है ।

(२) तीन माशा कपूर, तीन माशे हलतील, तीन माशे काली मिर्च और तीन माशे अफीम—सब को गुलाब के अर्क में घोंटकर सौ गोलियां बना लेना चाहिये । इन गोलियों को खाने से पेट का दर्द और अतिसार अच्छा हो जाता है ।

कब्ज दूर करना—(१) छः माशे पीपल, चार तोला नौसादर, एक तोला पोदीना, छः माशे काला नमक, दो तोला सेंधा नमक, दो तोला भुना सुहागा, छः माशे बड़ी इलायची के दाने, छः माशे काली मिर्च, छः माशे दालचीनी, एक तोला सोठ—सब महीन पीसकर और कपड़ छान करके किसी शीशी में भरकर रख लेना चाहिए। इस चूर्ण के खाने से कब्ज दूर होता है और खाना पचता है। आधा माशा चूर्ण प्रति दिन खाना चाहिए।

(२) गुलकण्ठ और देगी साबुन—दोनों को बराबर का लेकर चने के बराबर गोली बना लेना चाहिए। दो गोली गर्म पानी या दूध के साथ खाने से दस्त खुलकर होता है और कब्ज दूर होता है।

(३) रात को सोते समय यदि एक गिलास पानी में नींबू का रस निचोड़कर पी लिया जाय तो सुबह पाखाना साफ हो जायगा।

भूख की दवा—(१) काली मिर्च, पोस्त सभाक, पोदीने की पत्ती, नमक और सीसा—प्रत्येक चोत्र दो-दो तोला—सब को पीसकर और दो तोले पानी के साथ खाने से भूख लगती है।

(२) भोजन करने के पहले अदरक और सेंधा नमक मिलाकर खाने से भूख बढ़ती है।

कै बन्द करने के लिए—कचूर के चूर्ण को एक माशा लेकर दो रत्ती मिश्री के साथ, ठण्डे पानी से खाने से कै तुरन्त बन्द हो जाता है ।

गुर्दे की पीड़ा—एक रत्ती कच्ची हींग, और तीन रत्ती मोम की गोली बनाकर पोदीने, अजवाइन के अर्क के साथ उतार देने से गुर्दे का दर्द दूर होता है ।

ज्वर की दवा—(१) काममेघ का चूर्ण एक माशा, लेकर उसको फांक कर पानी पी लेने से जाड़े का ज्वर दूर होता है ।

(२) धतूरे का पत्ता डेढ़ लेकर और पीसकर गुड मिला लेना चाहिए । तीसरे दिन के ज्वर में, ज्वर आने के आधे घण्टा पहले उसको खाकर थोड़ा दूध पी लेने से तीसरे दिन आनेवाला ज्वर छूट जाता है ।

खाँसी—अदरक का रस और शहद मिलाकर चाटने से खाँसी बहुत जल्दी दूर हो जाती है ।

पेचिश—(१) दस तोला छोटी हड़ भुनी हुई, सफेद जीरा दो तोला अपनी इच्छानुसार नमक लेकर—तीनों चीजों को मिलाकर, दिन में चार बार दही के साथ खाने से पेचिस दूर हो जाती है ।

(२) दही में ईसबगोल भिगोकरी और काला नमक मिलाकर खाने से पेचिश दूर होती है ।

जुकाम—दो तोला शरबत बनपशा, दो तोला शर्वत उन्नाव, छः तोला सौंफ का अक, मकोय का अर्क छः तोला—सब को मिलाकर दोनों समय खाना चाहिए ।

हिचकी की दवा—(१) सुहागे को पान में रखकर खाने से हिचकी बन्द हो जाती है ।

(२) नमक को पानी में मिलाकर उसकी नस्य लेने से हिचकी बन्द हो जाती है ।

(३) पीपल का चूर्ण शहद के साथ खाने से हिचकी बन्द हो जाती है ।

नींद लाने का उपाय—(१) एक माशा सुरासान अजवाइन पीसकर पीने से सूव गहरी नींद आती है ।

(२) जायफल को घी में घिसकर पलकों पर लगाने से नींद आती है ।

हैजा—(१) तीन माशे हल्दी को गुलाब के अर्क में घोट कर चार-चार घण्टे पर पीने से हैजा अन्ध्रा हो जाता है ।

(२) लाल मिर्च, कपूर, हींग, और अफीम—सब चीजें बराबर की लेकर प्याज के अर्क में सानकर चने के बगवर गोलियाँ बनाकर खाने से हैजा शान्त हो जाता है ।

प्लेग—आग पर फाड़ा हुआ आक के पत्तों का रस तीन तोला, और छन तीन तोला—दोनों को मिलाकर पिलाने से क्यू और दस्त होंगे । एक बार में दो तोला यह दवा देना,

चाहिए और बारह-बारह घण्टों के बाद पिलाना चाहिए। दो बार दो-दो तोला और पन्द्रह घण्टों के बाद एक तोला, इसके बाद दिन में तीन बार छः-छः माशे देना चाहिए। जब तक बिल्कुल आराम न हो जाय बराबर पीने के लिये देना चाहिए। इस दवा में पानी बिल्कुल न देना चाहिए। इससे बहुत जल्दी आराम होगा।

खूनी बवासीर—(१) नीम के हरे पत्ते, निमौली के बीज, नीम के फूल, और छिली हुई अण्डी—बराबर की चीजें लेकर और महीन पीसकर, सब चीजों की आधी रसौत मिलाकर ऋद्धैरी के बराबर गोलियाँ बना लेना चाहिए। एक-एक गोली पानी के साथ सुबह-शाम खाने से दो-तीन दिन में रक्त बन्द हो जाता है।

(२) चिरायता, लाल चन्दन, यवासा और नागर मोथा—सब चीजें आधा आधा तोला लेकर आधा सेर पानी में औटाना चाहिए। जब तीन छटांक पानी रह जाय तब उतारकर छान ले और शहद मिलाकर पिये। रोज पीने से खूनी बवासीर अच्छी हो जाती है।

बवासीर—चार भाग चीते की छाल, आठ भाग सूखा जमीकन्द, पाँच भाग हरड़ पाँच भाग सोठ, दो भाग पीपर और चौदह भाग गुड़—सब को मिलाकर चार-चार आने भर की गोलियाँ बनाकर रोज सवेरे खाने से बवासीर अच्छी हो जाती है।

श्वास रोग—ईस के पत्तों में होने वाले सफेद ज़ाति के कीड़ों को गुड़ में मिलाकर खाने से एक दिन में ही श्वास रोग दूर हो जाता है।

शीतला—हरिद्रा को पानी के साथ पीसकर एक-एक मारो की गोली बनाकर बारह बरस के ऊपर आयु वाले को एक गोली और इससे कम आयु वाले को आधी गोली, दिन में चार बार पानी के साथ देने से शीतला का ज्वर दूर हो जाता है। और शीतला के दाने नहीं पैदा होते। दाने निकल आने पर यदि इस दवा का प्रयोग किया जाय तो और दाने न निकलेंगे बल्कि पहले वाले अच्छे हो जायेंगे।

बवासीर के मसे—डेजी नीला थोथा एक तोला, चूना एक तोला, काली सज्जी एक तोना, तेलिया सुहागा एक तोला—सब लेकर चार दिन तक अदरक के रस में खरल करे और चने के समान गोलिया बनाकर सुखा ले। आधी गोली सुबह की रात के साथ घिसकर खनी बवासीर के मसों पर लगाने से मसे गलकर गिर जाते हैं।

कण्टमाला—धतूरे के पत्तों का तन लगाने से कण्टमाला अच्छी हो जाती है।

फोड़ों की दवा—आमलासार गन्धक एक तोला, फिट्करी एक तोना, सुहागा एक तोना और पारा पाँच तोना—सब को तीन चार घंटे घोटकर दवा से चौगना घी

(३) ब्रम्ही; सोहागा, पीपल, वच, हरड़ की छाल, और अ.डूसापत्र—सब चीजे एक-एक तोला, मिश्री पाँच तोले और शहद पन्द्रह तोले—सब को पीसकर एक में मिलाकर रख लेना चाहिए। इस दवा को डेढ़ तोला रोज खाना चाहिए। गले की आवाज ठीक हो जाती है।

(४) अमलवैत और चीता दो-दो तोला, पिपली, सोठ और काली मिर्च एक-एक तोला, छोटी इलायची पाँच माशे। तालीसपत्र, जीरा, बंसलोचन और चव्य—प्रत्येक चीज एक-एक तोला—सब चीजों को महीन पीसकर चूर्ण कर लेना चाहिए। इसके बाद इस चूर्ण में गुड़ मिलाकर गोलियाँ बना लेना चाहिए। इन गोलियों को चूसने से गले की आवाज सुन्दर हो जाती है।

बाल काले करने के उपाय—(१) संगराज चार तोला, नवसादर एक तोला, भूभल में भुना हुआ माजू चार तोला, कच्ची फिटकरी एक माशा, हल्दी तीन माशे, सेंधा नमक दो माशा—सबको महीन पीसकर, लोहे की कड़ाही में डालकर और आँवले का रस मिलाकर लोहे की मूसली से खूब घोटना चाहिए। फिर आँवले का रस सिर में लगाकर, थोड़ी देर के बाद उस दवा को सिर में लगावे और एक घण्टे तक एरण्ड के पत्ते बाँधकर फिर बालों को धोकर तेल लगावे। इससे बाल काले हो जाते हैं !

(२) डेढ़ सेर सम्हालू के बीजों को छाही में सुखाकर रस

लेना चाहिये। तीन पाव गाय का घी और तीन पाव शहद—लेकर पहले शहद और घी को एक में मिलाकर उसमें सम्हाले के बीजों को महीन पीसकर मिला लेना चाहिये। फिर इसको अमृतघान में भरकर और बन्द करके तीन महीने तक गेहूँ के ढेर में रख देना चाहिये। इसके बाद एक तोला रोजाना महीने तक खाने से बाल काले होते हैं। इसके साथ ही इस बात का ख्याल रहे कि नमक, खंटाई और मांस न खाना चाहिये और मैथुन न करना चाहिये।

(३) ताजा सूखा चूना एक भाग, गुर्दासङ्ग दो भाग, खड़िया मिट्टी दो भाग,—तीनों चीजों को महीन पीसकर पान के साथ बालों में लगाना चाहिये। बाल काले होंगे।

(४) सूखे आंवलों को महीन पीसकर नींबू के रस में मिलाकर गाढ़ा-गाढ़ा करके बालों में लगावे। कुछ देर के बाद ठण्डे पानी से बालों को धो डालना चाहिये। इससे बाल काले और मुलायम होंगे।

१२—दुर्घटनायें

इस परिच्छेद में कुछ दुर्घटनायें और उनके उपाय बताये जायेंगे। इसके सम्बन्ध में प्रत्येक स्त्री-पुरुष को अच्छा ज्ञान होना चाहिये। प्रायः किसी दुर्घटना के हो जाने पर घर के लोग घबड़ाने लगते हैं। और उसका कुछ उपाय नहीं जानते। ऐसी दशा में कभी-कभी बड़ा भयानक परिणाम हो जाता है।

एक बार एक छोटी सी लड़की जो करीब पाँच-छः वर्ष की थी, उसके कान में कोई कीड़ा चला गया। कीड़े का कान में चले जाने पर वह बहुत जोर से चिल्ला कर रोई। उसका रोना सुनकर उसकी माँ दौड़कर उसके पास आई। और उससे रोने का कारण पूछने लगी। इस पर उस लड़की ने बताया कि कान में जोर का दर्द होता है। इस पर उसकी माँ ने उसके कान के अन्दर देखा तो कोई कीड़ा दिग्गई पडा। वह बहुत घबराई और रोने लगी। घर के सब लोग घबराने लगे। किसी की कुछ समझ में न आया, कि क्या उपाय किया जाय।

जहाँ पर यह घटना हुई थी, वह एक कस्बा था। उस कस्बे में एक डाक्टर रहता था। जिस लड़की के कान में कीड़ा चला गया था, उसके पिता से वहाँ के कुछ लोगो ने कहा कि तुम इस लड़की को डाक्टर के पास ले जाओ। इस पर उसका पिता लड़की को लेकर डाक्टर के पास गया। वहाँ जाने पर डाक्टर ने तुरन्त ही उस लड़की के कान में पिचकारी दी जिससे

एक मिनट से अन्दर उसके कान का कीड़ा पानी के साथ बाहर निकल आया और लडकी की तकलीफ जाती रही।

सयोग से यह घटना ऐसी जगह हुई जहा डाक्टर भी था, नहीं तो यदि किसी देहात में इस प्रकार की कोई दुर्घटना होती तो बड़ी कठिनाई पडती। इसलिये इस प्रकार की दुर्घटनाओं के हो जाने पर क्या करना चाहिए, इसका जानना सबके लिए बहुत आवश्यक है। जब तक किसी पर कोई बात नहीं बीतती तब तक उसके लिए वह बहुत साधारण होती है किन्तु यदि दुर्भाग्य से कोई दुर्घटना हो जाती है तब वह उसके लिए घबराता है और उसको भयानक समझता है।

गले में कोई चीज अटक जाने पर—यदि कभी सयोग से किसी के गले में कोई चीज जैसे, इकन्नी, दुबन्नी, पैसा, बटन, गोली सूई आदि अटक जाय तो उस समय उसके लिए नीचे लिखे हुए उपाय करने चाहिए।

१—गले में किसी चीज के अटकने पर तुरन्त ही नमक या राई मिले हुए पानी को पिलाकर उल्टी कराना चाहिए।

२—यदि वह चीज गले से नीचे उतर गयी हो तो उस समय जिसके गले से उसे चीज नीचे उतर गयी हो उसे गाढ़े भोजन खिलाने चाहिए। गाढ़े भोजनों से मतलब यह है जैसे, दाल चावल अथवा अन्य इसी प्रकार के भोजन जो गाढ़े के हुए हों। गाढ़े भोजन खिलाने से जो चीज निगली हुई पेट में गयी

है वह उसमें मिल जायगी और मल के साथ सरलता पूर्वक बाहर निकल जायगी ।

३—सुई को निगल जाने पर गाढ़े भोजन अधिक मात्रा में लिखाना चाहिए । किन्तु उल्टी न कराना चाहिए । किसी भी चीज़ के अटक जाने अथवा पेट में चले जाने पर जुलाब न देना चाहिए ।

जब कोई चीज़ गले में अटक जाती है तो उस समय दम घुटने लगता है और बहुत कष्ट होता है । ऐसी दशा में यदि उँगली डालकर अटकी हुई चीज़ बाहर न निकाली जासके तो उसको पेट में उतारने के लिए बहुत सी रोटी या चावल खिलाना चाहिए और ठंडा पानी बहुत सा पिलाना चाहिए । इससे अटकी हुई चीज़ नीचे उतर जायगी ।

आँख में किसी चीज़ के पड़ जाने पर—आँख में जब कोई चीज़ पड़ जाती है तो आँख में बहुत तकलीफ होने लगती है । प्रायः आँख में कंकड़, चूना, मिट्टी आदि चीज़ें पड़ जाती हैं । इस प्रकार के चीज़ों के आँख में पड़ जाने पर आँखों को मलना न चाहिए इससे कभी कभी आँखों के अन्दर जख्म पैदा हो जाया करते हैं । बल्कि उनको निकालने के लिए नीचे लिखे उपाय करने चाहिए ।

१—जिस आँख में कोई चीज़ पड़ गयी हो, उसको बार-बार खोलना और बन्द करना चाहिए । इस प्रकार करने से प्रायः वह अपने आप ठीक हो जाती है ।

२—किसी खुले बरतन में साफ पानी लेकर आँखों को धार-धार डुबोकर, उसमें खोलना और बन्द करना चाहिए। इससे आँख में पड़ी हुई चीज़ पानी के अन्दर आ जायगी।

३—आँख में यदि कंकड़ चला गया हो तो और वह नीचे की पलक में चला गया हो तो किसी साफ़ मुलायम कपड़े की एक बत्ती बनाकर, उसकी नोक आँख में डालकर उसके सहारे से उन कंकड़ को निकालना चाहिए।

४—उँगली के एक सिरे में तेल या ग्लेसरीन लगाकर आँख में पड़े हुए कंकड़ को निकाल देना चाहिए। यदि ऊपर के पलक में कंकड़ चला गया हो तो सहारे से उसको वगल में लाकर पलक में ऊपरी भाग को उठाकर कपड़े की बत्ती के सहारे से उसको निकाल देना चाहिए।

५—यदि आँख में चूना चला जाय तो पानी में सिर का मिलाकर आँख को बाहर और भीतर अर्न्धी तरह धोना चाहिए।

कान में किसी चीज़ के अटक जाने पर—यदि कान के अन्दर कोई चीज़ चली जाय और वह अटक जाय तो उसे किसी चीज़ से निकालना न चाहिए। किन्तु यदि कान में दर्द होने लगे तो कान के अन्दर गुनगुना पानी छोड़ना चाहिए इससे अटकी हुई चीज़ पानी के माथ बाहर निकल आयेगी। कान में अटकी हुई चीज़ को सलाई आदि से निकालने से

उसके धँसने का डर होता है और कान में सूजन होकर मल बहरा ही जाता है।

कान में किसी कोड़े के चले जाने पर—कान में जब ब कीड़ा घुस जाता है तो उसमें बहु जोर का दर्द होने लगता। ऐसी दशा में निम्नलिखित उपाय करना चाहिए—

१—जिस कान में कीड़ा चला गया हो गुनगुना क कड़ुवा तेल बार-बार छोड़ना चाहिए। इससे कीड़ा अपने अ बाहर निकल जायगा और कान का दर्द बन्द हो जायगा।

२—यदि तेल डालने से कान का कीड़ा बाहर न निकले गुनगुना पानी करके उसका पिचकारी से कान को धो चाहिए। उससे अवश्य ही पानी के साथ कान में पड़ा हुआ कीड़ा बाहर निकल जायगा।

नाक में किसी चीज़ के अटक जाने पर—नाक में कि चीज़ के अटक जाने पर बड़ा कष्ट होता है और उस निकलने में बहुत कठिनाई होती है। यदि कभी नाक में क चीज़ अटक जाये तो इस प्रकार करना चाहिए—

- १—नाक को जोर से सिनकना चाहिए।
- २—नाक में कोई ऐसी चीज़ खुँ घाना चाहिए, जिससे जोर से छीकें आँ।
- ३—नाक में पानी की पिचकारी देनी चाहिए।
- ४—नाक से पानी खूब चढ़ाकर फिर उसे छिनक दे चाहिए।

इस प्रकार करने से नाक में जो चीज चली गयी होगी अथवा अटक गयी होगी, वह बाहर निकल जायगी ।

लू लगने पर—लू लग जाने पर आदमी प्राय मर जाता है । इसमें तुरन्त ही इलाज करना चाहिए । लू लग जाने पर नीचे लिखे लक्षण मनुष्य में पाये जाते हैं—

लक्षण—प्राय लू लगने पर मनुष्य बेहोश हो जाता है, शरीर गरम और खुश्क हो जाता है । आंखें लाल हो जाती हैं । पुतली सिकुड जाती है । नाडी की चाल तीव्र हो जाती है । रोगी की सास जोर से जल्दी-जल्दी चलने लगती है ।

उपाय—रोगी को छाह में लिटाकर, कमर तक के सब कपडों को उतार देना चाहिए । सिर, गर्दन, छाती और गुद्दी (गर्दन के पीछे) मशक से पानी की धार छोड़ना चाहिए । जब रोगी को होश आने लगे तब पानी डालना बन्द कर देना चाहिए । शरीर को कपडे से पोछकर बडे़ देर तक मलना चाहिए । जब होश अच्छी तरह आ जाय तब मलना बन्द करो । यदि बेहोशी देर तक रहे तो रोगी के शरीर पर बरफ रखो । गर्दन के पीछे के हिस्से में बर्फ जरूर रखो । यदि बर्फ न मिले तो राई की पुलिटिस या तारपीन के तेल से पाँव और गर्दन को सेंको । इसके बाद रोगी को अधिक मात्रा से ठंडा पानी पिलाओ । इसके बाद ऐसी चीजों को दो जो दस्त लाने में हों । इससे रोगी अच्छा हो जायगा ।

पानी में डूबते हुए बचने पर—यदि कोई मनुष्य संयोग से किसी नदी या कुँए में डूब जाय और कुछ मिनटों के बाद वह निकाला जाय तो उसका तुरन्त ही होश में लाने की कोशिश करना चाहिए । क्योंकि डूबने पर मनुष्य बेहोश हो जाता है । और उसकी सांस असली दशा की भांति नहीं चलती । ऐसी दशा में प्रायः प्राण निकल जाते हैं । फिर भी यदि उसकी सांस को असली दशा में ले आया जाय तो वह बच सकता है । सांस को असली दशा में किस प्रकार लाना चाहिए, वह नीचे लिखा जायगा—

१—पहली घात यह है कि डूबे हुए आदमी के गदन और छाती के कपड़ों को ढीला करके उसके गले और मुँह को उँगुलियों से साफ किया जाय ।

२—रोगी को पेट के बल लिटाकर एक गद्दी उसकी छाती के नीचे रखकर उसका माथा, उसकी दाहिनी कलाई पर रख दो ।

३—तीसरी घात यह है कि अपने हाथों को फैलाकर रोगी की पसलियों के नीचे पीठ तक तीन सेकेंड तक दबाओ ।

४—फिर रोगी को दाहिनी बगल की तरफ तीन सेकेंड तक लिटा रखो ।

५—इस प्रकार बारी-बारी से उसकी पसलियों को दबाओ और दाहिनी बगल लिटाओ । इस प्रकार जब तक रोगी के

मुँह से पानी अथवा भाग निकलना बन्द न हो जाय, तब तक बराबर करते रहो।

इस प्रकार करने से रोगी की सांस असली दशा में आजायगी। इसके सिवा एक दूसरा उपाय भी सांसको असली दशा में लाने का नीचे लिखा जाता है—

रोगी को चित लिटाकर, एक मोटी गद्दी उसके कन्धों के नीचे रख दो। इस समय उसका सिर नीचे लटका रहेगा और गरदन लम्बी रहेगी। इसके घाट रोगी के पास खड़े होकर उसकी कोहनियों को पकड़कर बाहों को अपनी तरफ धीरे-धीरे खींचो और दो सेकेंड तक इस दशा में रखो। इस प्रकार करने से वायु फेफड़ों के भीतर जायगी। इसके बाद बांहों को नीचे की तरफ करो और दो सेकेंड तक पसलियों से उन्हे अच्छी तरह दबाये रयो। इससे फेफड़ों की वायु निकल जायगी। इस प्रकार एक मिनट में पन्द्रह बार धारी धारी से करो। यह क्रिया तब तक करनी चाहिए, जब तक कि रोगी स्वयं सांस लेने लगे। इसके साथ ही दूसरा आदमी हुलास लेकर रोगी को सुँघाये और उसकी छाती और मुख को जल्दी से मले। इसके सिवा छाती पर ठंडे और गरम पानी के धारी-धारी से छींटे दे। अथवा छाती को एक भोगे हुए कपड़े से झाड़े, शरीर और टाँगों को फलालेन के टुकड़े से मले।

जब रोगी की सांस असली दशा में आ जाय तो उसके शरीर में गर्मी और उसके रक्त की चाल पर ध्यान देना चाहिए।

इसके लिए रोगी को पहले गरम कम्बलों में लपेट देना चाहिए। दाँगों और बांहों को फनालोन के टुकड़े अथवा किसी मोटे तौलिए से नीचे से ऊपर की तरफ मलना चाहिए। इससे रक्त को नाड़ियों से हृदय की तरफ जाने में सहायता मिलती है। इसके सिवा गरम पानी की बोतलों या गरम की हुई ईंटों को पाँव और बगलों में रखना चाहिए। जब रोगी की दशा ऐसी हो जाय, जब वह कोई चीज़ अपने गले से नीचे उतार सके तो उसे स्पिरिट या शराब में पानी मिलाकर पिलाना चाहिए और बाद में उसे मुला देना चाहिए।

यदि इतना सब करने पर भी रोगी को साँस लेने में कष्ट होता हो अथवा किसी प्रकार का दर्द होता हो तो अलसी की रोटी का गरम पलस्तर छाती और कन्धों के नीचे पीठ पर लगाना चाहिए। इसके सिवा पानी में डूबे हुए मनुष्य को निकालने पर और इसका इलाज करने के साथ-साथ नीचे लिखी बातों का स्मरण रखना चाहिए—

१—रोगी के घ्रास पास भीड़ न होनी चाहिए।

२—जब तक रोगी की जीभ बाहर न खींची जा सके तब तक उसे पीठ के धल न लिटाना चाहिए।

३—रोगी के पाँव पकड़कर न उठाना चाहिए।

मोच आजाने पर—शरीर के किसी अंग के जोड़ की नमें जब मरोड़ या जाती हैं, तो उसे मोच आजाना फहते हैं।

मोच आँजाने पर कभी-कभी बहुत दर्द और सूजन हो जाती है। इसके लिए इस प्रकार करना चाहिए।

जिस अंग में मोच आजाय उस पर ठंडे पानी में भीगी हुई पट्टियों को रखकर रोगी को आराम से लिटा देना चाहिए। यदि सूजन अधिक हो गयी हो तो सूजन के स्थान को एक घण्टा रोज़ सहते हुए गरम पानी में रखकर पट्टी बांध देना चाहिए। किन्तु हिलना-डुलना न चाहिए। इस प्रकार मोच ठीक हो जायगी।

आग से जल जाने पर—यदि कोई मनुष्य आग से जल जाय तो तुरन्त ही उसके जले हुए स्थान को ठंडे पानी में डुबो देना चाहिए जब तक जलन बन्द न हो जाय तब तक बराबर पानी के अन्दर डुबाये रखना चाहिए। यदि कोई ऐसा जल गया हो जो पानी में डुबो कर नहीं रखा जा सकता तो ऐसी जगह पर ठंडे पानी से भिगोकर कपड़े को बार-बार बांधना चाहिए। इसके साथ ही पिडोल मिट्टी को सानकर बार-बार बांधना चाहिए। इस प्रकार यदि जलने पर तुरन्त ही किया जाय तो छाला नहीं पड़ेगा। यदि छाले पड़ जाय तो उन पर भी गोले पानी की पट्टियाँ और गीली मिट्टी बार-बार बांधना चाहिए।

यदि संयोग से शरीर के कपड़ों में आग लग जाय और शरीर जल जाय तो उसी समय जले हुए मनुष्य को ठंडे पानी

कें हौज़, या किसी नदी, तालाब में सारा शरीर डुबोकर बिठा देना चाहिए। जब तक शरीर की जलन और दर्द बन्द न हो जाय, तब तक पानी में बैठाये रखना चाहिए। इसके सिवा शरीर में मिट्टी का लेप बार-बार चढ़ाना चाहिए।

आग से जल जाने से नांचे लिखी हुई दवाओं का प्रयोग करना चाहिए। इनसे भी बहुत लाभ होता है—

१—जिस स्थान पर जल गया हो, वहां पर नारियल या तिली का ठंडा तेल लगाने से लाभ होता है।

२—जले हुए स्थान पर गाय का घी लगाने से भी लाभ होता है।

३—जो स्थान जल जाय, उसमें तुरन्त ही ग्वार के पठे का रस लगाने से बहुत लाभ होता है।

४—शरीर का जो अंग जल गया हो, उस पर तीसी का तेल और चूने के पानी को बराबर का मिलाकर लगाने से बहुत जल्दी अच्छा हो जाता है।

५—यदि जलने से घाव बड़ा हो गया हो तो मुलायम कपड़े या रुई की गद्दी बनाकर तीसी का तेल मिले हुए चूने के पानी में भिगाकर घाव पर रखना चाहिए।

६—जले हुए स्थान पर आटे की एक मोटी रोटी बनाकर रखने से लाभ होता है।

७—कच्चे आलुओं को पीसकर और कपड़े पर मोटा-मोटा रखकर जले हुए घाव में लाभ होता है।

८—जले हुए स्थान को ढककर रखना चाहिये। मक्खियों के बैठने से बहुत हानि होती है।

यदि किसी मनुष्य के दिमाग, फेफड़े और दिल आदि भीतरी अंगों में आग लग जाय तो ऐसी दशा में किसी अच्छे डाक्टर को बुलाकर दिखाना चाहिये। इसमें तनिक भी लापरवाही न करनी चाहिये।

यदि किसी मनुष्य के कपड़ों में आग लग जाय और वह अकेला हो तो उसे तुरन्त ही किसी मोटी दरी या गलीचे में इस तरह लिपट कर लेट जाना चाहिए कि अग्नि की लपट ऊपर को हो। इस प्रकार आग तुरन्त बुझ जायगी। यदि कोई दूसरा आदमी घर में हो तो उसे चाहिये कि वह जले हुए मनुष्य को अच्छी तरह मोटे कपड़ों से ढक दे। और उसे जमीन पर लिटाये रखे। आग लगने पर खुली हुई हवा में दौड़ना बिल्कुल न चाहिये। इससे आग बढ़ जाती है।

हूक चले जाने पर—अक्सर थोका उठाने के समय पीठ के किसी भाग में दर्द पैदा हो जाता है। इसी को हूक जाना कहते हैं। इससे कभी-कभी बहुत अधिक तकलीफ हो जाती है। और तीन चार दिनों से लेकर एक सप्ताह तक में अपने आप अच्छी हो जाती है।

जय जोर की हूक जाती है तो खांसने में, जमुहाई लेने में बड़ा कष्ट होता है। कभी-कभी ऐसा होता है कि सीधे खड़े होने में बड़ा कष्ट होता है।

उपाय—यो तो इसकी तकलीफ अपने आप जाती रहती है। लेकिन धूप में कड़वे तेल की मालिश कराने से अधिक लाभ होता है और जल्दी सेहत होती है। इस तकलीफ में अधिक ठंडी चीजें न खानी चाहिये।

अचानक चक्कर आने पर—कभी-कभी अचानक चक्कर आने लगता है। उस दशा में घबराहट पैदा होती है। जब कभी ऐसा संयोग पड़े तो जिसको चक्कर आता है, उसकी नीचे लिखी बातों पर विचार करना चाहिये—

१—अधिक कड़ी धूप से चक्करें तो नहीं आ रहे ?

२—जिसको चक्कर आता है, उसने कोई बहुत गर्म चीज तो नहीं खायी ?

३—अगर ऊपर के कोई कारण नहीं है तो निश्चित समझना चाहिये कि पेट की रखाबी से चक्कर आने लगते हैं। जब किसी को अधिक कब्ज रहता है तो इस तरह की हालत पैदा होती है।

रोगी की दशा का विचार करके निम्नलिखित उपाय करना चाहिये—

१—यदि पहला कारण है तो रोगी को ठंडे स्थान में आराम से लिटाकर उसको ठंडी हवा पहुँचाना चाहिये। अगर उसका सिर बंधा हुआ हो तो खोल देना चाहिये।

२—पहले और दूसरे दोनों कारणों में रोगी के सिर पर ठंडे पानी का गीला कपड़ा रखना चाहिये। ठंडे पानी से सिर

धोना चाहिये। मुँह और आँखों में ठंडे पानी के छींटे मराने चाहिये।

३—अगर कब्ज की शिकायत से ऐसा हुआ है तो ऊपर के उपाय तो करने ही चाहिये, मगर यदि कब्ज की शिकायत अधिक रही है तो रोगी को एनीमा देकर या किसी प्रकार दस्त कराने का प्रयत्न कराना चाहिये। ठंडे पानी का भली प्रकार स्नान कराने से भी फायदा होगा।

अचानक चोट आजाने पर—बच्चों से लेकर बूढ़ों तक को न मालूम किस किस तरह की चोटें आया करती हैं। कभी-कभी ऐसी चोटें लग जाती हैं जिनसे जख्म हो जाते हैं। उनमें बड़ा कष्ट होता है! चोट लग जाने पर इस प्रकार करना चाहिए—

१—यदि किसी स्थान पर चोट लग जाने से वह स्थान नीला पड़ गया हो अथवा सूज गया हो तो उसमें आमा हल्दी और प्याज पीसकर और गरम करके दिन में कई बार चढ़ाना चाहिये।

२—यदि चोट बहुत मामूली है तो आमा हल्दी और प्याज को गाढ़ा-गाढ़ा पीसकर किसी कपड़े में रखकर पोटली बना लेना चाहिये। इसके बाद आग पर तवा रखकर, उस पर पोटली गरम करके चोट के स्थान को सेंकना चाहिये।

३—यदि चोट लगकर जख्म हो गया हो तो जरा सा घी

को एक कटोरी में खूब गरम करके उसमें रूई की जख्म के बराबर फाया बनाकर और पानी से भिगोकर, पकते हुए घी में छोड़ देना चाहिये। जब रूई अच्छी तरह पक जाय तब उसे निकालकर सहता हुआ जख्म में बांध लेना चाहिये। इससे जख्म बहुत जल्दी अच्छे हो जाते हैं।

पेड़ से गिर पड़ने पर—कभी कभी पेड़ से गिर पड़ने पर मनुष्य की जाने चली जाती हैं। अथवा हाथ-पैर टूट जाते हैं। और कभी बहुत थोड़ी चोट आती है। पेड़ से गिरने पर मनुष्य बेहोश भी हो जाता है।

यदि संयोग से कोई मनुष्य पेड़ पर से गिर पड़े तो उसका तुरन्त ही कुछ उपाय करना चाहिये। यदि गिरने वाले को बहुत साधारण चोट आयी हो और वह बेहोश न हुआ हो तो चोट में ऊपर बताये हुए उपाय करने चाहिये। और यदि शरीर में भयानक चोट आ गयी हो अथवा मनुष्य बेहोश हो गया हो तो उसे तुरन्त ही किसी डाक्टर, वैद्य या हकीम को बुलाकर दिखाना चाहिये।

१३—विष शांत करने के उपाय

कभी-कभी मनुष्य अपनी जान देने के लिए तरह-तरह के विष खा लेता है। ऐसी दशा में दूसरे लोगो को कोई उपाय नहीं सूझता। जब कभी कोई ऐसी घटना हो जाय तो घर के लोगो को उस समय बहुत जल्दी उसका उपाय करना चाहिए। तुरन्त ही उपाय कर देने से मनुष्य की जान बच सकती है।

विष कई प्रकार के होते हैं। परन्तु किसी के खाने या खिलाने पर वह जिस प्रकार असर करते हैं, उसके अनुसार के दो प्रकार के होते हैं—

(१) जलन पैदा करनेवाले ।

(२) नींद लाने वाले ।

जो विष जलन पैदा करनेवाले होते हैं वे होठ, मुँह और जीभ में जलन पैदा करते हैं और काला कर देते हैं। उसमें रोगी बहुत घबैर होता है।

जो विष नींद लाने वाले होते हैं उनका अमर दिमाग में होता है। इनसे मूर्छा आ जाती है या रोगी पागल होकर बकने लगता है।

किसी भी विष के खा लेने के बाद उसका तुरन्त ही उपाय करना चाहिए। विष खा लेने पर उल्टी कराने के लिए तुरन्त इन्तजाम करना चाहिए। उल्टी कराने के लिए गम पानी के घूँट पीना चाहिए। गले में उगली डालकर उल्टी करना चाहिए।

धतूरा—धतूरा खा लेने के बाद दस पाँच मिनट से लेकर तीस मिनट पीछे तक इस प्रकार के लक्षण प्रकट होने लगते हैं।

लक्षण—धतूरा खा लेने के बाद नींद खूब गहरी आती है। सिर में चक्कर आते हैं और आँख की पुतली फैल जाती है। रोगी पागल-सा हो जाता है और उसे कुछ बेहोशी-सी आ जाती है। उल्टी बहुत कम होती है। जब इस प्रकार के लक्षण प्रकट हों तो नीचे लिखे उपाय करने चाहिए—

उपाय—रोगी को ऐसी चाँजें खिलानी चाहिए। जिससे उसे उल्टी हो। यदि रोगी के गले में कोई चीज जा न सके तो तीन-चार मिनट तक मशक में पानी भरकर रोगी के सिर और रीढ़ की हड्डी पर पानी की धार डालना चाहिए। और होश में आजाने पर उल्टी कराने के लिए दवा देना चाहिए। यदि इस प्रकार एक दिन रोगी बच जाय तो दूसरे दिन उसे आधी छुट्टाँक कास्ट्रायल पिलाकर दस्त लाने चाहिए।

कुचला—इस विष को खा लेने के पन्द्रह मिनट के बाद इसके लक्षण प्रकट होने लगते हैं। नीचे लिखे लक्षण जब किसी में मालूम हो तो समझ लेना चाहिए कि उसने कुचला खा लिया है।

उपाय—नमक या राई को पानी में घोलकर पिलाना चाहिए। इससे उल्टी होगी। जिसने विष खाया हो, उसे उल्टी बहुत ज्यादा कराना चाहिए। जिससे उसके पेट में कुछ रह न जाय। इसके बाद हड्डियों के कोयले को एक आँस पानी में घोलकर पिलाना चाहिए। साथ ही चाय, अलसी के दाने की चाय या कत्थे का जोशांटा बहुत-सा पिलाना चाहिए।

कार्बोलिक एडिस—यह भी एक प्रकार का विष है। इसको खा लेने के बाद इस प्रकार के लक्षण प्रकट होने लगते हैं।

लक्षण—मुँह और होठों पर प्रायः धब्बे पड़ जाते हैं। और ज्ञानतन्तु पराव हो जाते हैं। इस प्रकार के लक्षण जब प्रकट हों तो नीचे लिखे उपाय करने चाहिए।

उपाय—जिस मनुष्य ने विष खा लिया हो, उसे सबसे पहले और जल्दी ऐसी चोखें खिलाना-पिलाना चाहिए जिनसे उसे उल्टी हो जाय। रोगी को सलाद का तेल पिलाना चाहिए। इसके सिवा रोगी को दूध अवश्य पिलाना चाहिए।

पोटास—यह भी एक प्रकार का विष है। इसमें रोगी को सिरका पिलाना चाहिए। नीबू का रस, या कडुवा तेल पिलाना इसके सिवा ईसयगोल खिलाना चाहिए।

शीशा—यह प्राण घातक होता है। इसके खा लेने पर कभी-कभी बड़ा भयंकर परिणाम हो जाता है। यदि संयोग से

कभी कोई शीशा ग्याले तो उस समय उसको ऐसी चीजें पिलाना चाहिए जिससे उसे अच्छी तरह उल्टी हो जाय। उल्टी करा देने से शीशा उल्टी के साथ निकल जायगा। यह सभी लोग जानते हैं कि उल्टी कराने के लिए कौन सी चीजें होती हैं। इसकी यहाँ पर बताने की कोई आवश्यकता नहीं है।

इसके सिवा आधार सेर या डेढ़ पाव गरम पानी में करीब एक रत्ती यदि मिल सके तो इम्पस साल्ट्स (मैग्नेशियम साल्ट्स) को घोलकर पिलाना चाहिये।

जब कभी कोई मनुष्य विष खाले और होश में आ जाय तब उससे इस प्रकार प्रश्न करना चाहिये—

तुम्हारे मुँह का स्वाद कैसा है? खट्टा है, कड़ुवा है, या चरपरा है?

यदि मुँह का स्वाद कड़ुवा हो तो रोगी को खट्टी चीजें ग्विनाना चाहिये। यदि खट्टा हो तो खड़िया मिट्टी या साबुन का पानी चूने में घोलकर रोगी को पिलाना चाहिए। यदि ये चीजें न हो तो दूध पिलाना चाहिये। यदि कड़ुवा स्वाद हो तो सिरका, नारंगी या नीबू का रस पानी में घोलकर देना चाहिये या जैतून का तेल पिलाना चाहिये। यदि रोगी बेहोश हो तो उसे होश में लाने के लिये ठण्डे पानी की छीटे उसके मुँह पर देनी चाहिये।

जहरीले जानवरों और कीड़ों के काटने का विष— हम लोगों के घरों में प्रायः ऐसे कीड़े निकला करते हैं तो बहुत विपैले होते हैं। और यदि वे काट खाये तो एक खतरा पैदा हो जाता है। प्रायः विपैले कीड़ों के काट लेने से मनुष्य की मृत्यु भी हो जाती है। जो मकान कच्चे होते हैं उनमें कीड़े-मकोड़े बहुत निकला करते हैं। परन्तु पक्के मकानों में भी कभी-कभी विपैले कीड़े निकला करते हैं।

साँप, बिच्छू, खनखजूरा आदि बहुत विपैले कीड़े होते हैं। इनके काटने पर यदि तुरन्त ही कुछ उपाय नहीं किया जाता तो काटे हुए मनुष्य की जान का खतरा होता है। इस प्रकार के जितने जहरीले कीड़े होते हैं उनके काटने पर क्या करना चाहिए इसके सम्बन्ध में प्रत्येक गृहस्थ को जानना चाहिए। संयोग से जब कभी ऐसा मौका पड़े तो उस समय बिना घबड़ाहट के बताई हुई दवाओं का प्रयोग करना चाहिए।

इस परिच्छेद में जहरीले जानवरों और कीड़ों के काटने पर उनके उपाय लिखे जायेंगे। इनको पढ़कर प्रत्येक गृहस्थ को समय पड़ने पर लाभ उठाना चाहिए। विशेष कर जो लोग देहातों में अथवा ऐसी जगहों में रहते हैं जहाँ पर डाक्टर, वैद्य, हकीम नहीं होते वहाँ जब इस प्रकार की घटनाएँ हो जाती हैं तो बड़ी कठिनाई पड़ती है। ऐसी दशा में लोगों को कोई उपाय नहीं सूझता। यदि वे इन बातों के लिए कुछ उपाय जान लें तो।

उन्हें कोई कठिनाई न पड़े और वे परेशान न हो। किसी भी कीड़े के काटने पर उसका एक ही उपाय नहीं है, उसके अनेकों उपाय हैं जो यहाँ लिखे जायेंगे। यदि किसी एक चीज से लाभ न हो तो दूसरी चीज का प्रयोग करना चाहिए। यहाँ पर जितने उपाय बताये जायेंगे, बहुत लाभदायक और अनुभव किये हुए हैं। उन पर सब को विश्वास रखना चाहिए।

बहुत से लोग कुछ दवायें जानते भी हैं किन्तु यदि उनके घर में कोई ऐसी घटना हो जाती है तो वे मारे घबड़ाहट के जो कुछ जानते हैं उसे भूल जाते हैं और परेशान होते हैं। ऐसे समय में उन्हें घबराना न चाहिए। बल्कि जो कुछ वे जानते हों उसे करना चाहिए।

साँप के काटने पर—साँप बहुत विषैला कीड़ा होता है। इसके काटने पर प्रायः आदमी की मृत्यु हो जाती है। यदि दुर्भाग्य और संयोग से किसी को साँप काट ले तो उस निम्नलिखित दवाओं का प्रयोग करना चाहिए—

१—जिसको साँप काट

तीन पाव घी अथवा अन्य

जाय पिला देना चाहिए।

उल्टी के साथ निकल जायगा

२—साँप के काटने पर त

कर पी लेना चाहिये। इससे स

तुरन्त ही

जिससे उल

टायगी औ

पानी में

मिनट के बाद छः माशे चूना और छः माशे नौसादर पीसकर साँप के काटे हुए मनुष्य को थोड़ी-थोड़ी देर पर सुँघाते जाना चाहिए। फिर इसको नाक के दोनों नथनों में भर कर नथनों को बन्द कर देना चाहिए। जितनी देर तक नथने बन्द करें उतनी देर तक रोगी के हाथ-पैर पकड़े रहना चाहिए।

३—पीनेवाली तम्बाकू लेकर और छटाँक पानी में घोलकर साँप के काटे हुए आदमी को पिला देना चाहिए। जब साँप ने काटा हो उसी समय पिलाना चाहिए। जिससे तुरन्त ही उल्टी हो जाय और विष बाहर निकल जाय।

४—साँप के काटे हुए मनुष्य को केले के पेड़ के बीच का गूदा कूटकर और उसका रस निकाल कर पिलाना चाहिए।

५—यदि मोर के अण्डे मिल सकें तो उनमें छोटे-छोटे छेद करे और उन छेदों में काली मिर्च भर कर छेदों को मोम से बन्द कर दे। इससे काली मिर्च अण्डों के रस को चूसकर फूल जायगी। काली मिर्च और अण्डों के छिलके को छाया में सुखाकर रख लेना चाहिए।

यदि किसी को साँप काट खाय तो उसे आधा सेर केले के डंठल के पानी में चौदह दाने काली मिर्च को पीसकर पिलाना चाहिए।

६—एफ सैर गौ के मूत्र में पाव भर गौ का गोबर मिलाए

कर छान लेना चाहिए। अब जिस मनुष्य को साँप ने काटा हो, उस काटे हुए स्थान का खून निकाल कर गौ मूत्र और गोबर की पुलिटिश बांधना चाहिए। इससे रोगी अच्छा हो जायगा।

७—हुक्के के नेचे में जमी हुई कीट को घी में मिलाकर चने के बराबर गोलियां बना लेना चाहिए। इन गोलियों को थोड़ी-थोड़ी देर पर साँप के काटे हुए आदमी को खिलाना चाहिए और गोलियों को काटे हुए स्थान पर लगाना भी चाहिये। बहुत लाभ होगा।

८—छः माशे साठी की जड़, ग्यारह दाने काली मिर्च, दोनों को पानी में घोलकर साँप के काटे हुए रोगी को तीन-चार बार पिलाने से वह अच्छा हो जायगा।

९—गाँजा पीने की चिलम में पड़ी हुई काली पपड़ी को निकाल कर खूब महीन पीस लेना चाहिए। फिर उस पीसी हुई पपड़ी को पानी में घोलकर, पहले काटे हुए स्थान को किसी तेज औजार से इतना छील लेना चाहिए कि लाल रंग का खून निकल आवे। इसके बाद पानी में धोली हुई पपड़ी को काटे हुए स्थान पर खूब अच्छी तरह मल देना चाहिए। यदि औजार से छीलने पर लाल खून न निकले तो उसे कई बार घिसना चाहिए। और यदि इस पर भी लाल रक्त न निकले तो आंखों की पलकों को उलट कर इसी दवा को लगाना चाहिए।

१०—दस तोले पानी में पांच तोले खाने की तम्बाकू को

घोलकर सांप के काटे हुए आदमी को पिला देना चाहिए । इससे कै हो जायगा और सांप का जहर निकल जायगा । परन्तु यदि रोगी बेहोश हो तो पानी उसके गले में डालना चाहिए जिससे उसके पेट में पहुँच जाय और उसे उल्टी हो जाय । यदि रोगी बेहोशी में हो और उसके दाँत बन्द हो गये हों तो उसकी नाक से पानी उसके पेट में पहुँचाना चाहिए । इससे उसको होश आ जायगा और पेट से उल्टी द्वारा सारा विष भी निकल जायगा ।

१—सफ़ेद कनेर की जड़ बाराह तोले लेकर उसमें सात दाने काली मिर्च मिलाकर पानी में महीन पीस लेना चाहिए । और इसको पीसकर एक शीशी में भर लेना चाहिए । एक घण्टे के बाद शीशी को हिलाकर रोगी को पिला देना चाहिए ।

२—चिचडा या अपामार्ग डंठल, जड़ और पत्ती-तीनो को पानी में पीसकर सांप काटे हुए स्थान पर लगा देना चाहिए और इसी को पिलाना भी चाहिए । जब तक रोगी को यह कड़वा न मालूम हो तब तक बराबर पिलाते जाना चाहिए ।

इन दवाओं के सिवा विपेले कीड़ों के काटने पर प्राकृतिक चिकित्सा से आश्चर्य जनक लाभ होता है । प्राकृतिक चिकित्सा पर लोगों को विश्वास होना चाहिए । उसमें मिट्टी और जल के द्वारा अच्छा किया जाता है इसलिए यह न समझना चाहिए कि मिट्टी और पानी से भला क्या लाभ हो सकता है । यहाँ

पर प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार कुछ उपाय बताये जायेंगे, उन पर खूब विश्वास करना चाहिए।

किसी भी विषैले जानवर अथवा कीड़े के काटने पर, उसके विष को निकालने के लिए उस स्थान पर गीली मिट्टी बार-बार बांधना चाहिए। मिट्टी में विष रींचने की शक्ति होती है। चिकित्सा के लिए मिट्टी कैसी होनी चाहिए। वह नीचे लिखी जाती है।

चिकित्सा के लिए किसी नदी के किनारे की लाल मिट्टी लाकर उसका प्रयोग करना चाहिए, यह बहुत लाभदायक होती है। किसी गन्दी जगह की मिट्टी काम में न लाना चाहिए। यदि लाल मिट्टी न मिल सके तो कुछ नीली और बलुई मिट्टी जो चिकनी हो काम में लाना चाहिए। इसका बहुत ध्यान रखना चाहिए की वह गन्दी अथवा उसमें किसी प्रकार का कोई कूड़ा कर्कट न मिला हो। इस प्रकार की मिट्टी लेकर उसे महीन पीस और छानकर ठंडे पानी से गाढ़ी सानकर, तब उसका प्रयोग करना चाहिए।

बिच्छू के डंक मारने पर—बिच्छू भी जहरीला कीड़ा होता है। जब यह डंक मारता है तो बहुत पीड़ा होती है। इसके लिए नीचे लिखे उपाय बहुत उपयोगी है—

१—जिस स्थान पर बिच्छू ने डंक मारा हो, उस स्थान पर निर्मली के बीजों को पानी में भिगोकर और घिसकर लगाना चाहिए। इससे बहुत लाभ होता है।

२—बिच्छू के डंक मारे हुए स्थान पर छः माशे नौसादर रखकर उसके ऊपर एक मोटे कपड़े की पट्टी बाँधकर ऊपर से ठंडे पानी की धार कुछ देर तक छोड़ना चाहिए। लाभ होता है।

३—खटाई और चूना बिच्छू के डंक मारे हुए स्थान पर लगाने से दर्द दूर हो जाता है।

४—दियासलाई की सोंकों का मसाला पानी में घिसकर डंक मारे हुए स्थान पर लगाने से लाभ होता है।

५—जिस मनुष्य को बिच्छू ने डंक मारा हो उसे एक माशा चूना पानी में घोलकर पिला देने से विष उतर जाता है।

६—पुरानी खाल को जलाकर बिच्छू के डंक मारे हुए स्थान पर लगाने से लाभ होता है।

७—जमालगोटा बिच्छू के डंक मारे हुए स्थान पर लगाने से लाभ होता है।

८—जिस स्थान पर बिच्छू ने डंक मारा हो, केवल उसी स्थान पर तेजाब की बूँदें डालना चाहिए। इससे बहुत लाभ होता है।

९—सीताफल के डंठल को पानी में घिसकर बिच्छू के डंक मारे हुए स्थान पर लगाने से विष दूर होता है।

१०—बिच्छू के काटे हुए स्थान पर मूली के पत्तों का रस निकालकर लगावे। बहुत लाभ होगा।

११—डंक मारे हुए स्थान पर शहद और घी बराबर का मिलाकर लगाने से लाभ होता है।

१२—जिस स्थान पर बिन्धू डंक मार दे, उसके कुछ नीचे तक चिवड़े (अपामार्ग) की जड़ को हाथ से मलना चाहिए और उसको पीसकर लेप लगाना चाहिए।

बर् के काटने—बर् के काटने पर काटी हुई जगह में जलन होने लगती है, पीड़ा होती है और वह स्थान सूज भी जाता है। जब किसी को बर् काट ले, उस समय नीचे लिखे उपाय करने चाहिए।

१—जिस स्थान में बर् ने काटा हो, वहाँ गंदे की पत्ती खूब मलना चाहिए।

२—शहद और घी बराबर का मिलाकर बर् के काटने पर लगाने से लाभ होता है।

३—जिस स्थान पर बर् ने काटा हो, उस स्थान पर नौसादर और चूना मिलाकर मलना चाहिए। इससे लाभ होता है।

४—बर् के काटे हुए स्थान पर दियासलाई की सीकों को भिगोकर उनका मसाला घिसकर लगाना चाहिए। इससे बहुत लाभ होता है।

कुत्ते के काटने पर—कुत्ते के काटने पर भी शरीर में विष फैल जाता है। हड़काये हुए जानवरों के काटने से बहुत खतरा रहता है। कुत्ते, बिल्ली, सियार के काटने पर पहले यह पता

लगाना चाहिए कि वह हड़काया हुआ है या नहीं। नीचे लिखे चिन्ह जिस कुत्ते, बिल्ली, गीदड़ में पाये जायें, उसको समझ लेना चाहिए कि वह हड़काया हुआ है और फिर उसी के अनुसार उसका उपाय करना चाहिए—

१—काटने के बाद जो कुत्ता छिपता फिर उसका ढंग बदला हुआ हो या बिना छेड़े दूसरे जानवरों और मनुष्यों को काटने या उन पर हमला करने को दौड़े। ऐसे कुत्ते कभी-कभी अपने मालिक के साथ प्यार प्रगट करे और उसे न काटे।

२—कुत्ता घर से दूर भागने की इच्छा करे।

३—हड़काये हुए जन्तुओं के निचले जबड़े, पाँव कमजोर हो जाते हैं।

४—कुत्ते के मुँह से भाग या राल बहती हो।

५—कुत्ते के भोंकने का ढंग बदला हुआ हो।

६—कोई लकड़ी या और कोई दूसरी चीज उसकी तरफ बढ़ाकर देखना चाहिए यदि कुत्ता गुम्सा करके उस पर लपके तो समझ लेना चाहिए कि यह हड़काया हुआ है।

जो जन्तु पानी से डरता हो, उसे निश्चय ही हड़काया हुआ समझना चाहिए।

जब किसी को कुत्ता काट खाये तो उसके घाव को तुरन्त ही धो देना चाहिये। और जब वह सूख जाय तो उसको किसी जलाने वाली दवा से अच्छी तरह जला देना चाहिए। इसके

सिवा कुत्ते के काटने पर नीचे लिखी दवाओं का प्रयोग करना चाहिए—

१—कुत्ते के काटे हुए जख्म में लाल मिर्च को पीसकर भर देना चाहिए ।

२—कुत्ते की विष्ठा जलाकर काटे हुए घाव में भर देने से लाभ होता है ।

३—जिस स्थान पर कुत्ता काटा हो, उस स्थान पर गुवार के पट्टे को एक ओर छीलकर और उस पर घिसा हुआ बारीक सेंधा नमक छिड़ककर बाँध देना चाहिए । इसे दो-तीन दिन बराबर बाँधना चाहिए ।

४—कुत्ते ने जिसको काटा हो, उसको चिचड़े की जड़ पीसकर शहद के साथ चटाना चाहिए ।

५—कुत्ते के काटे हुए घाव में एक-एक रत्ती कुचला पीसकर बराबर सात दिन तक लगाना चाहिए ।

६—यदि पागल कुत्ते ने काटा हो तो रोगी को केले की एक-एक पकी हुई फली तीन टुकड़े करके उसमें शेर की खाल के थाल साफ करके, एक-एक रत्ती केले के टुकड़े में भरकर एक-एक घण्टे के बाद पिलाना चाहिए ।

कुत्ते के काटने पर जो उपाय किये जाते हैं, यही उपाय बिल्ली और सियार के काटने पर भी करने चाहिए ।

१४—अचम्बे के काम

बहुत से ऐसे काम होते हैं जिनका करना कठिन होता है, लेकिन अनेक प्रकार के उपायों और तद्बीरों से वे आसान बनाये जाते हैं। इसीसे मिलती-जुलती बात यह है कि कितने ही ऐसे काम होते हैं, जो देखने में बहुत अचम्बे के मालूम होते हैं, परन्तु वे आसानी के साथ किये जा सकते हैं। दोनों ही प्रकार की बातों का खुलासा यह है कि वे तरीके और उपाय मालूम होने चाहिए। जिनसे दोनों तरफ की बातें आसान हो जाती हैं।

इन पन्नों में कुछ ऐसी ही बातें बताएंगे जो कुछ तो अचम्बे की होंगी और कुछ देखने और सुनने में असंभव मालूम होंगी। उस प्रकार की बातें और इस तरह के काम आसानी के साथ कैसे किये जा सकते हैं, यह बात यहाँ पर खुद समझाई जायगी। इसके साथ ही एक बात और भी है, वह यह है कि वे काम समय-असमय हमारे काम भी आ सकते हैं।

पानी का बर्फ बनाना

जाड़े के दिनों में जब पानी जम जाता है, तो उसके बर्फ कहते हैं। जाड़े के दिनों में तो इसकी कोई जरूरत नहीं पड़ती, लेकिन गर्मी में बर्फ से कितने ही जरूरी काम निकलते हैं। जब बहुत गर्मी पड़ती है और ठंडा पानी कभी नहीं मिलता तो

वर्ष से लोग पानी को ठंडा करके पीते हैं। इसके सिवा और भी बहुत से काम वर्ष से निकाले जाते हैं—

(१) घना हुआ खाना काफी समय तक वर्ष के साथ रखकर सुरक्षित रखा जा सकता है।

(२) गर्मी के मौसिम में मछलियाँ वर्ष में रखकर कितने ही दिनों तक काम के योग्य रखी जाती हैं।

(३) अनेक भयानक रोगों में वर्ष से सहायता ली जाती है, इस प्रकार कितने ही काम वर्ष से निकाले जाते हैं। यह वर्ष बड़े-बड़े शहरों में आसानी से पायी जाती है क्योंकि प्रायः सभी बड़े-बड़े शहरों में वर्ष के मील खुले हैं। ममर देहातो में और कसबों में वर्ष का मिलना कठिन हो जाता है, इसलिए यदि कोई ऐसा उपाय मिल सके जिससे देहातों और कसबों में भी लोग जहाँ पर वर्ष बनाने के मील नहीं हैं, सुगमता के साथ वर्ष बना लिया करे तो बहुत लाभ हो सकता है। इसके लिए नीचे उपाय बताया जाता है, जिससे कोई भी आदमी पानी को जमाकर शीतल वर्ष बना सकता है—

सरेसम माही को बाजार से खरीद लें और उसको खूब महीन पीसकर अपने पाश रखें, और जब वर्ष जमाना हो तो पहले पानी को गर्म करना चाहिए और फिर गर्म पानी को किसी दूसरे बरतन में डालकर उसपर पिसी हुई सरेसम माही छिड़कना चाहिए। गर्म पानी पर उसको छिड़क कर रख देना चाहिए। वस वर्ष जम जायगी।

बीस दिनों तक भूख न लगे

यों तो बिना खाये कोई भी नहीं रह सकता। जब संयोग से एक दिन भी खाना नहीं मिलता, तो आदमी का मुख मुरझाया हुआ हो जाता है और जब तक खाना नहीं मिलता कुछ अच्छा नहीं लगता न किसी काम में जी ही लगता है।

इतना कम होने पर भी अधिक से अधिक समय तक के लिए भूख रोकी जा सकती है और मजा यह कि इस बात का ख्याल तक नहीं हो सकता कि हम जरा भी भूखे हैं। दो चार दिनों की बात नहीं है बीस-इक्कीस दिनों तक आदमी बिना कुछ खाये बड़े आराम से रह सकता है। इसके लिए निम्नलिखित उपाय है, जो आसानी से काम में लाया जा सकता है—

घादाम के छिलके को दूर करके उसके कुछ बीजे निकाले। और फिर उनको गाय के ताजे दूध में रात भर के लिए भिगो दें। सुबह होते ही दूध से उन घादाम के बीजों को निकालकर सुझाले। इसके बाद दूसरी रात को घादाम के उन बीजों को फिर गाय के दूध में भिगो दो और सवेरा होते ही दूध से निकालकर उनको फिर सुखा ले। फिर मूखी हुई खजुरियों की गुठलियाँ एक तोला लेकर इन दोनों को अर्थात् घादाम के मुखाये हुए बीजों और खजुरियों की गुठलियों को पीस डाले और उस पिसे हुए को रोगन घादाम या यनप्सा में मिलावे। इसके

बाद अखरोट के बराबर खाने से बीस दिनों के लिए भूख गायब हो जायगी।

आठ दिनों तक प्यास न लगना

यह भी एक अचम्बे की बात है, खाना बिना खाये चाहे एक दो दिन आदमी रह भी सके लेकिन बिना पानी पिये एक-दो दिन भी रहना मुश्किल हो जाता है। किसी भी मौसिम में आठ दिनों तक बिना पानी पिये कोई रह सकता है इस पर सहज में विश्वास नहीं किया जा सकता।

लेकिन यह भी कोई असम्भव बात नहीं है। अभी ऊपर बताया जा चुका है कि आदमी बिना खाये-पिये बीस दिनों तक रह सकता है और वह इस बात को सोच भी नहीं सकता कि मैंने कुछ खाया नहीं है। इसी प्रकार बिना पानी पिये आदमी आठ दिनों तक रह सकता है।

इस बात पर सहज ही कोई विश्वास न करेगा। लेकिन जब उसका तजुर्बा कर लेता है तो अपने आप उसको मानने लगता है। अब इसके लिए नीचे उपाय बताया जाता है जिसकी बदौलत आदमी ऐसा कर सकता है—

झीरा करमानी को पहले पानी में डालकर आग पर चढ़ा देना चाहिए और फिर उसको उबालना चाहिए। इस प्रकार उसको जोश देकर उतार लेना चाहिए और फिर पानी से निकाल कर उसको मुखा लेना चाहिए। इसके बाद उसको

महीन कूटकर रख ले। जब कभी इस बात की जरूरत समझे कि बिना पानी पिये आठ-नौ दिनों तक बराबर रहना है तो उस पिसे हुए अखरोट के बराबर निकाल कर अपनी हथेली में रखे और उसमें शहद मिलाकर खा जावे। इसका यह असर होता है कि आठ दिनों तक प्यास नहीं लगती।

आसानी से चिड़ियाँ पकड़ना

चिड़ियाँ पकड़ने के लिए तरह-तरह के उपाय काम में लाये जाते हैं। कितने ही लोग छोटी छोटी बन्दूकों में कंकड़ भरकर मारते हैं जिससे चोट खाकर वे गिरती हैं और उसके बाद वे पकड़ ली जाती हैं। कुछ लोग जाल लगाकर चिड़ियाँ पकड़ते हैं और कुछ लोग तीर कमान से पकड़ते हैं। इस प्रकार चिड़ियों के पकड़ने के दो मतलब होते हैं। (१) उनके पालने के लिए और (२) यह कि शिकारी लोग उनका शिकार करते हैं। पक्षियों को शिकार के लिए पकड़ना तो बहुत बड़ा पाप है।

इसलिए यह पाप तो कभी न करना चाहिए। लेकिन हाँ जो लोग पालने के लिए ये सब उपाय करते हैं, उनके लिए और भी आसान उपाय बताये जा सकते हैं।

चिड़ियों के पकड़ने के लिए सब से आसान उपाय यह है—

(१) मरमरी और हड़ताल—दोनों को धारीक पीसकर छमोरी आटे में मिला लेना चाहिए। और फिर उनकी छोटी-छोटी गोलियाँ घना लेना चाहिए। इन गोलियों को जमीन पर

बाद अखरोट के बराबर खाने से बीस दिनों के लिए भूख गायब हो जायगी ।

आठ दिनों तक प्यास न लगना

यह भी एक अचम्भे की बात है, खाना बिना खाये चाहे एक दो दिन आदमी रह भी सके लेकिन बिना पानी पिये एक दो दिन भी रहना मुश्किल हो जाता है । किसी भी मौसिम में आठ दिनों तक बिना पानी पिये कोई रह सकता है इस पर सहज में विश्वास नहीं किया जा सकता ।

लेकिन यह भी कोई असम्भव बात नहीं है । अभी ऊपर बताया जा चुका है कि आदमी बिना खाये-पिये बीस दिनों तक रह सकता है और वह इस बात को सोच भी नहीं सकता कि मैंने कुछ खाया नहीं है । इसी प्रकार बिना पानी पिये आदमी आठ दिनों तक रह सकता है ।

इस बात पर सहज ही कोई विश्वास न करेगा । लेकिन जब उसका तजुर्बा कर लेता है तो अपने आप उसको मानने लगता है । अब इसके लिए नीचे उपाय बताया जाता है जिसकी वदौलत आदमी ऐसा कर सकता है—

ज़ीरा करमानी को पहले पानी में डालकर आग पर चढ़ा देना चाहिए और फिर उसको उबालना चाहिए । इस प्रकार उसको जोश देकर उतार लेना चाहिए और फिर पानी से निकाल कर उसको मुखा लेना चाहिए । इसके बाद उसको

महीन कूटकर रख ले। जब कभी इस बात की जरूरत समझे कि बिना पानी पिये आठ-नौ दिनों तक बराबर रहना है तो उस पिये हुए अखरोट के बराबर निकाल कर अपनी हथेली में रखे और उसमें शहद मिलाकर खा जावे। इसका यह असर होता है कि आठ दिनों तक प्यास नहीं लगती।

आसानी से चिड़ियाँ पकड़ना

चिड़ियाँ पकड़ने के लिए तरह-तरह के उपाय काम में लाये जाते हैं। कितने ही लोग छोटी छोटी बन्दूकों में कंकड़ भरकर मारते हैं जिससे चोट खाकर वे गिरती हैं और उसके बाद वे पकड़ ली जाती हैं। कुछ लोग जाल लगाकर चिड़ियाँ पकड़ते हैं और कुछ लोग तीर कमान से पकड़ते हैं। इस प्रकार चिड़ियों के पकड़ने के दो मतलब होते हैं। (१) उनके पालने के लिए और (२) यह कि शिकारी लोग उनका शिकार करते हैं। पक्षियों को शिकार के लिए पकड़ना तो बहुत बड़ा पाप है।

इसलिए यह पाप तो कभी न करना चाहिए। लेकिन हाँ जो लोग पालने के लिए ये सब उपाय करते हैं, उनके लिए और भी आसान उपाय बताये जा सकते हैं।

चिड़ियों के पकड़ने के लिए सब से आसान उपाय यह है—

(१) मरमखी और हड़ताल—दोनों को धारीक पीसकर खमीरी आटे में मिला लेना चाहिए। और फिर उनकी छोटी-छोटी गोलियाँ बना लेना चाहिए। इन गोलियों को प्लम

छोड़ देना चाहिए। जो पक्षी इन गोलियों को खायेंगे बेहोश हो जायेंगे।

(२) गेहूँ, चना, मक्का आदि के दानों को सभी पक्षी खाते हैं। इन को हड़ताल गंधक और भांग के बीजों के साथ खूब उबाले। और फिर उसके बाद उनको निकालकर सुरमा ले। जो चिड़ियां इन दानों को खायेंगी वे बेहोश हो जायेंगी।

(३) अकौड़ा या थूहर के दूध में कुछ दिनों दानों को तैर रखकर फिर सुखाकर रख छोड़े। इन दानों को खाकर भी चिड़ियां बेहोश हो जायेंगी।

यह जो नुसखे चिड़ियों को बेहोश करने के लिए बताये गये हैं, उनमें से किसी एक के द्वारा भी चिड़ियों को पकड़ा जा सकता है। और पकड़ने के बाद ठंडा पानी छिड़क कर उनको फिर हीश में लाया जा सकता है।

अंडों का शीशी

एक गोल बड़ी शीशी में बड़े-बड़े गोल-गोल अण्डे भर कर रखे जाते हैं। उस शीशी का पेट तो इतना बड़ा होता है कि उसमें कई कई अण्डे आ सकते हैं लेकिन उसका मुँह इतना छोटा होता है कि अण्डे उसमें बिना तोड़े नहीं जा सकते। परन्तु जब लोग उस शीशी में समूचे अण्डे देखते हैं तो बड़ा ताज्जुब मानते हैं।

लोगो की समझ में यह बात नहीं आती कि इतने बड़े अण्डे इस शीशी के अन्दर कैसे पहुँच गये जब कि उसका मुँह अण्डों से छोटा है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि यह बहुत अचम्भे का काम है। उस शीशी के भीतर इतने बड़े अण्डे कैसे चले जाते हैं। इसकी तरकीब नीचे बताई जाती है—

कुछ अण्डों को लेकर जो ताजें हों, उनको तेज सिरके में भिगो देना चाहिए। कुछ दिन भीगे रहने के बाद अण्डे बिल्कुल मुलायम पड़ जायेंगे और वह दवाने से दब जायेंगे। जब वे मुलायम हो जायें तब उन्हें शीशी में दबा दबाकर भर दो। शीशी के अन्दर भरकर ढक दो। सूखने के बाद अण्डे फिर पहले के समान बड़े और सख्त हो जायेंगे।



१५—जादू से खेल और तमाशे

सभी देशों के हजारों और लाखों स्त्री-पुरुष जादू के खेल और तमाशे को देखने में न मात्र कितना रुपया-पैसा खर्च कर डालते हैं। सभा लोग जादू के खेल और तमाशों को बड़े चाव से देखते हैं और उनको देख-देखकर बहुत ताज्जुब करते हैं। इस प्रकार के तमाशे दिखाने वाले सैकड़ों और हजारों रुपया कमाते हैं। उनको रुपये-पैसे की कभी कमी नहीं रहती।

लेकिन जो जादू के खेल-तमाशे दिखाये जाते हैं वे क्या वास्तव में जादू के होते हैं, या नहीं इसके सम्बन्ध में वहाँ पर साताया जायगा। लोगों का विश्वास है कि जादू के भी खेल होते हैं। पर ऐसी बात नहीं है। बात यह है कि जो लोग खेल-तमाशा करने वाले होते हैं वे कुछ ऐसे अजीब-अजीब खेल दिखलाते हैं, कि हम लोगों की समझ में नहीं आते। ऐसी दशा में हम लोगों के वे जादू के खेल मालूम होते हैं।

। प्रायः खेल तमाशे दिखानेवाले आदमी और औरतें शहरों और देहातो में फिरा करते हैं और दो आने, चार आने से लेकर एक रुपये अथवा इससे भी अधिक लेकर लोगों को तमाशे दिखलाते हैं। ये लोग जादूगर कहलाते हैं। इनके पास तरह-तरह की चीजें रहती हैं। कभी-कभी दो-दो, तीन-तीन आदमी रंग रहते हैं। ये लोग ऐसे ऐसे खेल तमाशे दिखलाते हैं कि देखनेवाले ताज्जुब करते हैं। इसी प्रकार सरकसों में भी ऐसे-ऐसे

खेल दिखाये जाते हैं, जो सचमुच बहुत ताज्जुब मे डालनेवाले होते हैं परन्तु ये सब खेल जादू के नहीं होते। केवल अभ्यास से ही इस प्रकार के खेल दिखाये जाते हैं।

अभ्यास करने से मनुष्य कठिन-से-कठिन काम भी करके दिखा सकता है। जिस चाञ्च का जितना अभ्यास किया जाता है, उतना ही उसे आसानी से किया जा सकता है। जो खेल जादू के खेल के नाम से पुकारे जाते हैं, वे सफ़ाई के खेल होते हैं। उनके करने मे इतनी कुर्ती और सफ़ाई होती है कि देखनेवाले उसे समझ नहीं सकते।

इस प्रकार के जादू के खेल तमाशों को देखने की सभी लोग इच्छा रखते हैं और बड़ी दिलचपी के साथ उन्हें देखते हैं। इसके साथ ही देखनेवाले जादू के खेलों की तरकीबों को जानने के लिए भी बड़े इच्छुक रहते हैं। इसलिए इस छोटे से परिच्छेद में पाठको के मनोरञ्जनार्थ कुछ साधारण जादू के खेल और तमाशों के करने की तरकीबें लिखी जायेंगी जिनका अभ्यास करने से कोई भी मनुष्य इनको करके दिखा सकता है।

रूपया गायब करना—जब जादू के खेल दिखाने वाले रूपया गायब करके दिखलाते हैं तो देखने वाले बड़े चकित होते हैं। वह रूपयों को इकट्ठा करके अपने साथ के एक लड़के को अपने सामने बुला कर बिठाता है और उससे पूछता है—तू अपना व्याह करेगा? तेरे व्याह के लिये रूपये बनाये हैं। इत्यादि, इसी प्रकार की कुछ बातें कहता है और लड़के को

अपनी भोली के पास बिठाकर, भोली के रुपयों को बजाता है। और फिर उन रुपयों को लोगो को दिखाकर गायब कर देता है। रुपयों को किस प्रकार गायब किया जाता है, वह नीचे बताया जायगा। इसको पढ़कर लोगों का भ्रम दूर हो जायगा—

अपने पास कुछ रुपये रख लो और किसी लड़के से ऊपर के प्रश्न करो और उसको अपने पास बिठा लो। इसके बाद रुपयो को हाथ में लिये रहो और एक रुमाल हाथ में लेकर उसके कोने में ऐसी गाँठ मारो कि मालूम हो, उसमें रुपये बंधे हैं। रुमाल की गाँठ बाँधकर रुपयो को चुपके से भोले में डाल लो इस रुमाल को लड़के के हाथ में दे दो। इसके बाद उस लड़के से कहो—जा तू अपनी जगह पर बैठ जा फिर उससे इस प्रकार बोलने को कहो—या मेरे उस्ताद, कर दे दोपहर को अंधा। इस प्रकार कह कर लड़के के सिर पर अपना ढोल बजाओ दस-पन्द्रह मिनट तक इस प्रकार करो। इससे दर्शक लोग समझेंगे कि कोई जादू मंत्र है।

इसके बाद उस लड़के से कहो—देख रुमाल में रुपये हैं कि नहीं। इसपर लड़का रुमाल को टटोलने लगे। जब लड़का रुमाल टटोलने लगे तब उसे आवाज़ देकर जोर से कहो—अरे टटोलता क्या है? मैदान में खोल क्यों नहीं देता कि सब लोग उसे देख लें। वह सुनकर लड़का रुमाल को खोल दे। रुपयो को न देखकर लोग धरान होंगे। और उसे जादू समझेंगे।

गायब किये हुए रुपयों को निकालना—जब लड़का रुमाल को भाड़ कर लोगो को दिखा दे, तब उससे कहो—मेरे रुपये निकाल नहीं तो अभी तुम्हें थाने पर ले चलूँगा। फिर दर्शकों से कहो—देखिये साहब आप लोगो के सामने मैंने इसे रुपये दिये थे। यह कहते हुए लड़के को मैदान के चारो तरफ घुमाओ और उससे पूछते जाओ कि रुपये कहाँ हैं ?

इसी समय लड़के से रुमाल लेलो और उसकी नंगा भोली लो। अब एक लकड़ी लेकर लड़के को दिखाते हुए कहो अच्छा ले अब मैं रुपये निकालता हूँ। इतना कह कर लड़के को उसके दोनों हाथ उसके घुटनो पर रखकर ज़मीन पर झुका दो। और लकड़ी को कमर और नितम्बो पर मारते हुए कहो—यहाँ से रुपया निकालूँ ? इतना कह कर अपना ढोल बजाओ और उसको सीधा खड़ा करके दोनो हाथ पैर फैला दो। फिर कहो लड़के ईश्वर से दुआ माँग मेरे दोनों फूटें। परन्तु लड़का इस प्रकार न कह कर कहे तेरी दोनो फूटें।

इसके बाद लड़के से नीचे झुक जाने को कहो। जब लड़का नीचे झुक जाय तब कहो—अब रुपये निकलते हैं। और ढोल को पन्द्रह-बीस मिनट तक बजाओ। फिर लड़के के पीछे खड़े होकर कहो—वह आये, उस पेड़ से उतरे (अपनी उँगली दिखाकर)।

देखनेवाले इसको सुनकर जादूगर की उँगली की तरफ देखने लगते हैं। इतनी देर में फुर्ती और सफ़ाई के साथ

से रुपये निकाल कर हाथ में लेलो। कुछ देर भुके रहने के बाद लड़का कहे—मेरे पेट में दर्द होता है। इस समय देखनेवालो से कहो, लीजिए साहब रुपये पेड़ से उतर कर इसके पेट में आगये इतना कह कर लड़के को सीधा खड़ा कर दो। और लड़के से पूछो—रुपये कहां से निकालूँ? इस पर लड़का कहे—मेरे पेट से गलती निकाल, बड़ी जोर का दर्द होता है।

इस पर लड़के से कहो, बिल्कुन सीधा खड़ा हो जा फिर उसकी नाक की नोक के ऊपर अपने हाथ की उँगली ले जाओ और कहो, रुपया तेरी नाक से निकालूँगा। इस पर लड़का कहे, मेरी नाक मारे दर्द के फटी जाती है। लड़का बार-बार अपना हाथ नाक पर ले जाय। उस समय उसका हाथ हटाते जाओ और कहो, खबरदार हाथ मत लगाना, नहीं तो रुपये नाक के अन्दर ही रह जायेंगे। फिर उसे नीचे भुका कर कहो—इस चोर ने रुपये पेट में छिपा लिये थे। अब वह अपने जादू के बल से इसकी नाक में आगये हैं। अब मैं इसकी नाक से निकालता हूँ यह कह कर लड़के के सिर पर मारो और हाथ में छिपे रुपयों को उसी समय ज़मीन पर फेंक दो। इसको लोग देखकर हैरान होंगे।

रुपये बनाना—जादू के खेल दिखानेवाले हम लोगों को रुपया बनाकर दिखाते हैं। हम लोग समझते हैं कि रुपये बनाये हैं किन्तु वास्तव में वे रुपये बने हुए नहीं होते। यह केवल उनका अभ्यास और उनके हाथ की सफ़ाई होती है।

इस प्रकार के खेल दिखलाने वाले को ढीली बांह का कुरता और सिर पर साफ़ा पहनना चाहिए। दाहिने हाथ में बसी लेकर, बाँय हाथ में कुछ रख कर मुठ्ठी बांध ले। इसके पहले जितने रुपये बनाकर दिखाने हों उनको साफ़े में रख लो। इस प्रकार रखो कि दूसरे को न दिखाई पड़े। अब घंसीवाले हाथ से चुटकी बजा-बजा कर उसे ऊपर ले जाओ और बहुत सफ़ाई से साफ़े में एक दो रुपये निकाल लो और फिर बाँये हाथ के ऊपर बसी को रगड़ो और सफ़ाई से रुपये बाँये हाथ में कर लो। इस प्रकार से जितने रुपये साफ़े में हो उनको निकाल लो इस बीच में अपने साथ के दूसरे आदमी से धराधर बातें करते जाओ और उससे कहो—अच्छा अब तेरे व्याह के लिए रुपये बनाता हूँ।

इतना कह बसी वाले हाथ की हथेली में एक रुपया दबा लो और उसी हाथ में ज़मीन से मिट्टी उठाकर बाँये हाथ के ऊपर रख कर बाँध-बाँध कर दर्शकों को दिखाकर कहो—फेंक एक, फेंक दो, फेंक साढ़े तीन इतना कह कर फुर्ती से बसी के हाथ वाले रुपयों को मिट्टी में छिपा दो और फिर खोल कर दिखा दो।

जब रुपया बनाकर दर्शकों को दिखाने लगे तो उस समय बेंगली के इशारे करके यह धराधर कहते जाओ, वह आया। इस पर देखनेवालों की निगाह इशारे की तरफ़ हो जायगी। इस समय फुर्ती से रुपयों को मिट्टी में छिपा दो।

रुपया बनाने की दूसरी रीति यह है कि भोलें से एक लकड़ी निकालो, उसके साथ एक रुपया भी निकालो। रुपये को हाथ में छिपाये रहो, लकड़ी को ज़मीन में रगड़ो फिर उसे घुमाओ और मफ़ाई से रुपये को निकाल कर मैदान में फेंकते हुए कहो-लीजिए रुपया बन गया।

कौड़ी की नाच—बहुत से तमाशा दिखानेवाले कौड़ी का नाच दिखाते हैं। कौड़ी का नाच यदि दिखाना हो तो कौड़ी में एक सींक लगाकर, उसको पानी से भिगो लो। जब सींक मुलायम हो जाय तब उसमें बल देकर छाँह में सुखा लो। जब कौड़ी का नाच दिखाना हो तो सींक को रेत में खड़ी करके गाड़ दो और उसके ऊपर कौड़ी को रख दो अब उसमें पानी के छींटे मारते जाओ। सींक के बल खुलते जायंगे। सींक ज्यों-ज्यों भीगेगी, त्यों-त्यों उसके बल खुलेंगे और उसके ऊपर की कौड़ी नाचती जायगी। जब कौड़ी का नाच दिखाओ तो कुछ गुन गुनाते जाओ जिससे देखनेवाले समझें कि कोई मंत्र पढ़ा जा रहा है, जिससे कौड़ी नाचती हैं।

गले में पैसे बजाना—बहुत से बाजीगर अपने गले को उँगलियों से मारते हैं तो उसमें से पैसे की झन झनाहट सुनाई पड़ती है। इसको सुनकर लोग बड़े हैरान होते हैं और समझते हैं कि सचमुच इसके गले में रुपये-पैसे भरे हैं।

किन्तु यह बहुत आसान खेल है। इसके लिए अपनी ठोड़ी

के नीचे गरदन पर अपनी पाँचों उँगलियों को मारो और मुँह के अन्दर धीरे-धीरे (किसी को सुनाई न पड़े) सी सी करते जाओ। इस प्रकार करने से पैसों की आवाज बजने लगेगी।

सिर पर आग जलाना—यह खेल बड़े ताज्जुब का है। खेल दिखाने वाले अपने साथी के सिर पर चूल्हा जलाते हैं। चूल्हे के ऊपर कपडा लपेट देते हैं। फिर चूल्हे के ऊपर कढ़ाई रखकर तेल डालकर पूरी बनाते हैं। तेल में पानी के छोटे टेकर आग को उभाड़ देते हैं। उसको देखकर सब लोग समझते हैं कि कोई जादू है। लेकिन यह जादू नहीं होता यह एक प्रकार का यन्त्र होता है।



१६-घर की चीजों की सफाई

घर में जितनी चीजें होती हैं, सभी पर मैल चढ़ता है, अथवा वे किसी न किसी तरह गंदी हो जाती हैं। कपड़े गन्दे होते हैं, जो वरतन रोज़ काम में नहीं आते वे रखे-रखे गन्दे हो जाते हैं, अथवा जितनी भी काम की चीजें होती हैं सभी गंदी होती हैं। सभी चीजों की सफाई करना स्त्रियों का कर्तव्य है।

तरह तरह की चीजें किसी एक चीज या एक ही ढंग से साफ़ नहीं की जाती। भिन्न-भिन्न प्रकार की चीजें, भिन्न-भिन्न-रीति से साफ़ करने के नियम बताये जायेंगे। जिससे स्त्रियों को बहुत सहायता मिल सकती है। वहनों को चाहिए कि वे इससे भली भाँति लाभ उठावें।

बहुत मैले, सूती, रेशमी अथवा ऊनी कपड़ों को साफ़ करने के लिए नीचे कुछ उपाय बताये जायेंगे, जो सभी स्त्रियों को जानने चाहिए।

१-कोई ऐसा कपड़ा जो बहुत मैला होगया हो और साबुन से धोने पर साफ़ न होता हो तो एक घाल्टी में इतना पानी भरें जिसमें कपड़ा अच्छी तरह भीग जाय। इसके बाद उस पानी में अच्छी तरह साबुन को घोलकर, उसमें दो औंस तारपीन का तेल मिला दो और फिर एक घण्टे के लिए उसमें कपड़े को भिगो देना चाहिए। बाद में साफ़ पानी में कपड़े को

अच्छी तरह धो डालना चाहिये। इस विधि से कितना ही मैला कपड़ा क्यों न हो, खूब साफ हो जायगा।

२—मैले सूती कपड़ों को साफ करने के लिए किसी धरतन में पानी भरकर उसमें साबुन और सोडे को मिलाकर, मैले कपड़ों को गीला करके छोड़ देना चाहिए। इसके बाद आग पर कुछ देर तक कपड़ों को पकाना चाहिये। जब कपड़े अच्छी तरह से पक जाय तब उनको कुछ देर तक उसी पानी में पड़े रहने दो और आग पर से उतारकर ठंडा होने के लिए नीचे रख दो। बाद में एक-एक कपड़ा निकालकर हाथों से कूट-कूटकर धो डालो। इस प्रकार कपड़े साफ हो जायेंगे।

३—यदि फ्लासेन के कपड़े साफ करने हों तो उन्हें पहले साफ पानी में भिगो देना चाहिये। इसके बाद थड़िया मुलायम साबुन से मलकर कपड़ों को हल्के हाथों से धो डालना चाहिये।

४—प्रायः कोट और कमीजों के गलो पर मैल जम जाता है। यदि ये कपड़े गरम, रेशमी हों तो मैले स्थान पर नौसादर को भिगोकर अच्छी तरह रगड़ देना चाहिए।

५—यदि रेशमी कपड़ों को जल्दी, गन्दे होने से रोकना हो तो जब उनको पहनकर उतारा जाय तो उसके बाद उनकी सिङ्कन को अच्छी तरह निकालकर पुराने मरामत के टुकड़े से सब जगह भली भाँति रगड़ देना चाहिये। इस कपड़े खूब साफ रहते हैं।

६—गन्दे कम्बलों को साफ करने के लिए पानी में अच्छी तरह नौसादर मिलाकर, उसमें कुछ देर तक उनको भिगाए रखना चाहिये। इसके बाद उनको पानी से निकालकर साफ पानी में धोकर सुरा लेना चाहिये। इसके बाद एक चौड़े डडे से लम्बल को पीटकर, तहा लेना चाहिये। इस प्रकार कम्बल खूब साफ हो जायेंगे।

७—खालिस ऊन के कपड़ों को यदि साफ करना हो तो पानी में नौसादर मिलाकर, उस पानी से ऊनी कपड़ों को धोना चाहिए।

बरतनों की सफाई के सम्बन्ध में सभी स्त्रियां जानती हैं कि वे मिट्टी आदि से मांजने पर साफ हो जाते हैं। लेकिन बहुत से बरतन जो रोज काम में नहीं लाये जाते और वे रखे-रखे काले पड़ जाते हैं, उनको साफ करने के लिए आसान तरीके कौन से हैं, इसको वे नहीं जानतीं। इसके अलावा चिकने और जले हुये बरतनों को आसानी के साथ किस प्रकार साफ करना चाहिये, इसे भी प्रायः स्त्रियां नहीं जानती। तरह-तरह के बरतनों की किस प्रकार सफाई की जाती है, इसके सम्बन्ध में यहा बताया जायगा।

१—यदि पीतल के बरतनों को खूब चमकीला बनाना हो तो नींबू के छिलके में जरा सा नमक पिसा हुआ भरकर, रगड़ देना चाहिये। इससे बरतन बहुत चमकीले हो जाते हैं।

२—पीतल के जो बरतन बहुत दिनों से रखे-रखे गन्दे हो

गये हों उनको साफ करने के लिए थोड़े से सिरके में पिसा हुआ नमक मिलाकर, उससे बरतनों की साफ करना चाहिये।

३—रोज के बरतन, जिनमें भोजन घनाया जाता है, यदि वे माँजने से साफ न हों तो उन बरतनों में थोड़ा सिरका और पानी छोड़कर उबाल लेना चाहिये। इससे वे बरतन बहुत साफ हो जायेंगे और उनमें जरा सा भी मैल न रहेगा।

३—ताँबे के बरतनों को खूब साफ करने के लिये, उनकी मिट्टी आदि से माँजने के पूर्व, उबलते हुए पानी में छोड़ देना चाहिये। इसके बाद मिट्टी या राख से माँजना चाहिये।

५—अल्यूमीनियम के बरतनों में प्रायः काले-काले दाग से कभी कभी पड़ जाते हैं। ऐसी दशा में उन पर पिसा हुआ नमक गड़ देने से वे साफ हो जाते हैं।

६—एल्यूमीनियम के जो बरतन बहुत मैले हो गये हों, उन पर नीचू के रस से भीगा हुआ कपड़ा मल देना चाहिये और बाद में साफ पानी से धो डालना चाहिए।

७—एल्यूमीनियम की पतीली आदि में यदि कोई चीज पकाते हुए, वह जलकर पेंदे में चिपक जाय तो उसको साफ करने के लिए, उस पतीली में थोड़ा पानी और एक प्याज काटकर उबाल डालना चाहिये। इससे जला हुआ भोजन छूट जायगा।

८—जिन बरतनों में बहुत चिकनाई हों, उनमें

बूँद सिरके के छोड़कर, मांजना चाहिये। इससे बरतनों की चिकनाहट आसानी से दूर हो जाती है।

९—मिट्टी के तेल के कनस्टग आदि साफ करने के लिए उनमें कपूर और गरम पानी डाल कर और फिर सोडे के पानी से धोना चाहिये।

१०—बाल्टियाँ अथवा जस्ते के अन्य गन्दे बरतनों को साफ करने के लिए साबुन को पानी में घोलकर, उसमें मिट्टी का तेल मिलाना चाहिये और फिर इस पानी से जस्ते के बरतनों को मलना चाहिये।

११—लोहे की चीजों को साफ करने के लिए, उन पर पिसा हुआ नमक लगाकर और उसे रगड़कर, बाड़ में शिमाई घिस देना चाहिए। इस प्रकार करने से लोहे की चीजें बहुत साफ और चमकदार हो जाती हैं।

१२—पक्के लोहे की बनी हुई चीजों को साफ करने के लिए तीन भाग सिरका और एक भाग प्याज के रस को मिलाकर उस चीज पर चुपड़ देना चाहिये। कुछ देर के बाद उसकी मांज डालना चाहिये।

१३—चौड़ी के बरतनों अथवा जेवरों को यदि करनी हो तो उन्हें खट्टे दूध में आधे घंटे के लिए छोड़ें इसके बाद उसमें से निकालकर साफ पोछ डालना चाहिए।

१५—चाँदज की चीजों को आलू के पानी में कुछ देर तक पड़े रखने और बाद में कपड़े से पोछ डालने से वे खूब साफ हो जाती हैं।

सोने चाँदी के जेवरों को साफ करने के लिए, उन पर फिटकरी का पानी लगाकर उन्हें जलती हुई आग में गरम करना चाहिये। फिर आग से निकालकर इमली की खटाई से धोना चाहिये। इस प्रकार करने से गहने साफ और चमकीले हो जाते हैं।

१६—यदि कोई हाथी दांत की चीज मैली हो गयी हो तो उसे साफ करने के लिए एक कटोरी में नीबू का रस निकालकर, उसमें घारीक पिसा हुआ नमक मिलाकर, उससे रगड़ना चाहिये। इससे वे बहुत साफ हो जाती हैं।

१७—अक्सर मुँह देखने के शीशे बहुत गन्दे हो जाते हैं, ऐसी दशा में बहुत सी खिर्याँ गीले कपड़े से पोछती हैं। लेकिन इससे शीशे बहुत साफ नहीं होते। इसलिए उनको साफ करने के लिए एक सफेद महीन कपड़े में मैथिलेटेड स्पिट लगाकर, उससे रगड़कर पोछ देना चाहिये। इस प्रकार शीशे बहुत साफ हो जाते हैं।

घर-गृहस्थी में और भी ऐसी काम की चीजें होती हैं जो प्रायः गन्दी होती रहती हैं। उनको कभी कभी साफ करते रहने से वे हमेशा नई के समान ही मालूम होती हैं। यहाँ पर कुछ फुटकर चीजों की सफाई करने के उपाय लिखे जाते हैं।

१—नये छाते कुछ दिन के बाद मैले पड़ जाते हैं। उनको सदा नये के समान बनाये रखने के लिए कभी कभी पानी में नौसादर मिलाकर, उसमें ब्रुश को डुबो डुबोकर छाते पर रगड़ना चाहिये। इससे वे बहुत चमकीले हो जाते हैं।

२—गरम पानी में अच्छी तरह नौसादर मिनाकर मैले छाते को धोने से भी वे बहुत साफ हो जाते हैं।

१—यदि गन्दी बोतलो या शीशियों को साफ करना हो तो थोड़ी सज्जी मिट्टी को पानी में घोल कर गरम कर लेना चाहिये। इसके बाद गन्दी बोतल को सज्जी के पानी से खूब साफ करना चाहिए। गन्दी से गन्दी बोतल भी इससे खूब साफ हो जाती है।

२—गन्दी बोतलें और शीशियां गरम पानी और साबुन से भी कुछ देर धोने से साफ हो जाती हैं।

दरवाजे, रिडकियाँ तथा उसमें लगे हुए शीशो और रोगन की ही चीजों को यदि साफ करना हो तो इस प्रकार करना चाहिये—

१—चार सेर पानी में आधा पाव मिट्टी का लेना चाहिये और फिर इस पानी से कमरे के कियों अथवा उनमें लगे हुए शीशो, रोशनदानों को डालना चाहिये। बाद में किसी साफ कपड़े से धोना चाहिए। इस प्रकार वे खूब साफ होकर चमक

२—जिन चीजों पर रोगान किया गया हो उन्हें बरसाती पानी में धोने से वे बहुत साफ़ हो जाती हैं ।

जो लोग दांतों की सफाई के लिये ब्रुश इस्तेमाल करते हैं, उन्हें उसकी सफाई का बहुत ध्यान रखना चाहिए । ब्रुश को सफाई न करने से दांतों में खराबी पैदा हो जाती है । इसलिए उसको इस प्रकार साफ़ करना चाहिए—

किसी बरतन में पानी लेकर उसमें महीन पिसा हुआ नमक मिला लेना चाहिए । इसके बाद उसमें दाँत धोने के ब्रुश को कुछ देर के लिए डुबो रखना चाहिए । और बाद में पानी से धोकर धूप में सुखा लेना चाहिए । दूसरे-तीसरे दिन इस प्रकार ब्रुश को अवश्य धोना चाहिए । ऐसा करने से वह अधिक समय तक चलता है ।

जिनके घरों में हारमोनियम आदि बाजे होते हैं, उन बाजों की कभी-कभी सफाई करते रहना चाहिए । हारमोनियम अथवा पियानो के परदे अक्सर गंदे हो जाते हैं । ऐसी दशा में उनको साफ़ करने के लिए परदों पर मैथिलेटेड स्प्रिट अथवा महीन फ्रेंच चाक रगड़ देना चाहिए । इससे वे खूब साफ़ हो जायेंगे ।



१७-कपड़ों के धब्बे छुड़ाने के उपाय

स्त्रियों को घर-गृहस्थी की छोटी-छोटी बातों से लेकर बड़ी-बड़ी बातों की अच्छी-सी-अच्छी योग्यता प्राप्त करना चाहिए। घर-गृहस्थी स्त्रियों का संसार है और उस संसार की सब बातों का स्त्रियों के लिए जानना बहुत आवश्यक है।

बहुत-सी स्त्रियों को छोटी-छोटी बातों के लिए दूसरों से पूछना पड़ता है यह उनके लिए बहुत लज्जा की बात है। प्रायः कपड़ों में, हाथ में, अथवा अन्य चीजों पर चिकनाई, स्याही, जंग, कीचड़, फलों आदि के दाग पड़ जाते हैं, इस प्रकार के दागों को कैसे साफ़ किया जाता है यह बहुत कम स्त्रियाँ जानती हैं। इस प्रकार के बातों को प्रत्येक स्त्री को जानना चाहिए। इस परिच्छेद में मैं अपनी बहनो को कपड़े आदि पर पड़े हुए धब्बों के छुड़ाने के उपाय बताऊँगी, इसको पढ़कर स्त्रियों को लाभ उठाना चाहिए।

१—प्रायः कपड़ों पर घी-तेल अथवा अन्य किसी चिकनी चीज के दाग पड़ जाया करते हैं। ऐसी दशा में उनको साफ़ करने के लिए एक फलालेन का साफ़ टुकड़ा लेकर उसमें इलायची का तेल लगा कर दाग पर अच्छी तरह से मल देना चाहिए।

इसके सिवा यदि युक्लिपटस का तेल न हो तो चिन्ने लगे पर पेट्रोल लगाकर धूप में रख देना चाहिए। इससे

में चिकने दाग होंगे सब दूर हो जायँगे। साधारण अथवा सूती कपड़ों की चिकनाई दूर करना हो तो साबुन और गरम पानी से उन्हें धोकर धूप में फैना देना चाहिए।

यदि किसी चीज़, जैसे कपड़े, हाथों की उँगलियाँ अथवा, लकड़ी की बनी हुई चीजों पर स्याही गिर पड़े और उसके दाग पड़ जायँ तो उसके दागों को दूर करने के लिए निम्नलिखित उपाय करने चाहिए—

१—यदि सन के बने हुए कपड़ों पर स्याही के दाग पड़ जायँ तो उन दागों को छुड़ाने के लिए चर्बी या चर्वी जैसी अन्य कोई चीज़ पिगला कर धब्बों पर लगा देना चाहिए और उसके बाद साफ़ पानी से अच्छी तरह धो डालना चाहिए।

२—स्याही के ताजे दागों को साफ़ करने के लिए नींबू को काट कर और उसमें नमक लगाकर धब्बों पर अच्छी तरह रगड़ देना चाहिए। इसके सिवा स्याही के ताजे दाग उबले हुए चावलो के मलने से भी दूर हो जाते हैं।

३—प्रायः लिखाई करने से हाथों अथवा उँगलियों में स्याही के दाग लग जाते हैं। इनके साफ़ करने के लिए जहाँ-जहाँ धब्बे पड़े हों, नींबू के रस की अच्छी तरह रगड़ देना चाहिए। इसके बाद पानी से धो डालना चाहिए।

४—यदि जर्मान पर स्याही गिर पड़े और उसका धब्बा पड़ जायँ तो उस धब्बे पर नींबू का रस या इमली की पानी में धोलकर लगा देना चाहिए। इससे धब्बे साफ़ हो जायँगे

५—काठ अथवा लकड़ी की बनी हुई चीजों पर यदि स्याही के दाग पड़ गये हो तो उनको साफ़ करने के लिए गरम पानी में पिसा हुआ नमक घोलकर और उसमें एक कपड़े को भिगोकर धब्बों पर रगड़ देना चाहिए। इससे स्याही के दाग एकदम साफ़ हो जायेंगे।

६—रंगीन चीजों पर यदि स्याही के धब्बे पड़े हो तो बासी दूध जो खट्टा हो गया हो या किसी हरी सब्जी के धब्बों पर भली भाँति मल देना चाहिए। इससे रंगीन चीजों के धब्बे साफ़ हो जायेंगे।

अक्सर कपड़ों पर जंग के धब्बे पड़ जाते हैं जो देखने में बहुत खराब मालूम होते हैं। इसके सिवा जिस जगह जंग का धब्बा होता है, वह स्थान जल्दी फट भी जाता है। जंग के धब्बों को दूर करने के लिए निम्नलिखित उपाय करने चाहिए—

१—यदि सफ़ेद कपड़ों पर जंग के धब्बे पड़े हो तो उनको फटे हुए दूध से धोना चाहिए। इससे वे साफ़ हो जायेंगे।

२—सन अथवा रुई के कपड़ों पर पड़े हुए जंग के दागों को नींबू के रस में नमक मिलाकर, उससे धब्बों पर रगड़ना चाहिए।

३—सूती कपड़ों पर पड़े हुए जंग के दागों को नींबू और नमक से साफ़ करना चाहिए।

दरवाजों अथवा अन्य किसी चीज पर तारकोल लगाने

से हाथों में उसके धब्बे पड़ जाते हैं। इन धब्बों को दूर करने के लिए इस प्रकार करना चाहिए—

• मिट्टी के तेल की अच्छी तरह कुछ देर तक हाथो अथवा जहाँ-जहाँ तारकोल के धब्बे लगे हों, सब पर मलना चाहिए और कुछ देर रहने के बाद साबुन और गरम पानी से धो डालना चाहिए।

कभी-कभी कपड़ों पर कीचड़ के धब्बे पड़ जाते हैं। उनको साफ करने के लिए नीचे लिखे उपाय करने चाहिए—

१—जिस जगह कपड़े पर दाग पड़े हो, उस जगह पर मेथिलेटेड स्प्रिट के भीगे हुए एक कपड़े के टुकड़े की अच्छी तरह रगड़ देना चाहिए। इससे कीचड़ के धब्बे साफ हो जायेंगे।

२—इसके सिवा कीचड़ के धब्बों को साफ करने के लिए कँचके आलू के पतले पतले टुकड़ों को उन पर रगड़ देना चाहिए कीचड़ के दाग एक दम साफ हो जायेंगे।

कभी कभी कपड़ों पर फलों अथवा उनके रस के दाग पड़ जाते हैं जो धोने से नहीं छूटते। ऐसी दशा में उनको दूर करने के लिए ये उपाय करने चाहिए—

१—यदि कपड़े पर ताजे फल का दाग पड़ गया हो और वह केवल ठंडे पानी से धोने से न छूटे तो नीचू के रस से उस धब्बे को धोना चाहिए। इन धब्बों में साबुन का प्रयोग न करना चाहिए। साबुन का प्रयोग करने से दाग नहीं छूटते।

२—यदि किसी कपड़े पर फलों के रस के धब्बे पड़ जायें तो उनको दूर करने के लिये अण्डे के रस को पानी में मिलाकर उस पानी से को धब्बे धोना चाहिए ।

प्रायः चाय-काफा पीते समय, पहने हुए कपड़ों अथवा टेबुलक्लाथ पर, चाय आदि गिर पड़ती है, जिससे कपड़ों पर दाग पड़ जाते हैं । उन दागों को दूर करने के लिए इस प्रकार करना चाहिए—

१—सूती कपड़ों पर पड़े हुए चाय और काफ़ी के धब्बों को दूर करने के लिए पानी में सुहागा मिलाकर, उस पानी से धब्बों को धोना चाहिए ।

२—यदि सन के कपड़ों पर चाय आदि के धब्बे पड़े हो तो उन पर कुछ देर तक ग्लेसरीन मलना चाहिए और बाद में ठंडे पानी से धो डालना चाहिए ।

कपड़ों पर लौंहा करते समय अक्सर जले हुए दाग पड़ जाते हैं । इन दागों को दूर करने के लिए नीचे लिखे उपाय करने चाहिए ।

१—जले हुए दाग पर दरदरा पिसा हुआ नमक रगड़ देना चाहिए, इससे दाग साफ़ हो जाते हैं ।

२—यदि कपड़ा आग या धूप से झुलस गया हो और उस पर दाग पड़ गये हों तो उन पर-प्याज का रस लगा देना चाहिये । धब्बे साफ़ हो जायेंगे ।

यदि किसी कपड़े पर कालिख के धब्बे पड़ जायें तो उनको इस प्रकार साफ करना चाहिए—कालिख के धब्बों पर महीन पिसा हुआ नमक छिड़ककर, सख्त घालो के ब्रश से अच्छी तरह रगड़ देना चाहिए। इससे कालिख के धब्बे एक दम साफ हो जायेंगे।

कभी-कभी चाँदी की बनी हुई चीजों में तरह-तरह के दाग पड़ जाते हैं। इससे चाँदी की चीजें गन्दी मालूम होती हैं। चाँदी की चीजों के धब्बे साफ करने के लिए उन्हें ग्वालू उबाले हुए पानी से मल-मलकर अच्छी तरह धो डालना चाहिए। इससे वे चीजें बिल्कुल साफ हो जायेंगी।

किसी कपड़े में यदि नीले रंग के दाग पड़ जायें तो एक चाल्टी में पानी लेकर, उसमें थोड़ी नील और थोड़ा सोडा मिलाकर उस धब्बे वाले कपड़े को उसमें भिगो देना चाहिए। इसके बाद साफ पानी में कपड़े को धोकर धूप में सुखा ले। इससे नीले धब्बे साफ हो जायेंगे।

लकड़ी की बनी हुई चीजों पर यदि किसी बच्चे ने पेन्सिल घिसकर उस पर धब्बे डाल दिये हों तो उन पर नींबू का रस रगड़कर, कपड़े से भली भाँति पोंछ देना चाहिए। और यदि किसी चीज पर एसिड के धब्बे पड़ गये हों तो नौसादर के पानी से रगड़कर धो देना चाहिए।

१८—घर-गृहस्थी के काम आनेवाली बातें,

इस परिच्छेद में कुछ ऐसी बातें लिखी जायेंगी जो घर-गृहस्थी में काम आनेवाली हैं। इन बातों को सभी स्त्रियों को जानना चाहिए। और ये बातें बहुत आवश्यक भी हैं। इनके जानने से लाभ ही होता है। यहाँ पर भिन्न-भिन्न प्रकार की उपयोगी बातें लिखी जायेंगी जिनसे स्त्रियों को लाभ उठाना चाहिए—

१—प्रायः जो ज़ेवर पहने जाते हैं, वे कभी-कभी टूट जाते हैं, ऐसी दशा में सुनार के यहाँ ले जाकर बनवाना पड़ता है। यदि स्त्रियाँ इसका उपाय जानती हो तो व्यर्थ में सुनारों को रुपया-पैसा देकर उनसे क्या बनवाना पड़े। जब कभी कोई ज़ेवर टूट जाय तो उसको जोड़ने के लिए चमड़ा और स्प्रिट बराबर का लेकर किसी गरम स्थान पर रख देना चाहिए। जब स्प्रिट और चमड़ा मिलकर एक हो जाय तब उससे टूटे हुए ज़ेवर जोड़ने चाहिए।

२—जब कभी इस बात का सन्देह हो कि हम जो भोजन खा रहे हैं, उसमें विष मिला है तो अपना सन्देह दूर करने के लिए भोजन को खाने के पहले आग पर डाल कर देखो। भोजन आग पर डालने से चटचटाने लगे, अथवा उसमें से लपट निकले तो समझ लेना चाहिए कि विष मिला हुआ है। इसके सिवा जिस भोजन में

है। उसको मुँह में डालने पर ज्वान कड़ी और जलती हुई मालूम होती है।

३—यदि हरी तरकारियों को बहुत स्वादिष्ट बनाना चाहो तो उसमें पकाते समय ज़रा-सी शक्कर छोड़ देनी चाहिए। इससे तरकारी स्वादिष्ट तो हो ही जाती है, उसका हरा रंग भी बना रहता है।

४—छिपकली के बैठे हुए अथवा उसके मुँह डाले हुए नमक को कभी न खाना चाहिए। जो कोई छिपकली के बैठे हुए अथवा उसमें जूठे नमक को खाता है, उसे कोढ़ हो जाता है। यों तो छिपकली को जूठी अथवा उसकी बैठी हुई किसी भी चीज को न खाना चाहिए। इससे तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं।

५—नीबुओं को यदि अधिक दिनों तक रखना हो तो, उन्हें अच्छे और ताजे बनाए रखने के लिए, उनको ऐसे स्थान पर रखना चाहिए जो बिल्कुल बराबर हो। इसके बाद उन नीबुओं पर एक शीशे का बरतन ढक देना चाहिए। बरतन ढकते समय उस बात का ध्यान रहे कि नीबुओं में हवा न लगने पावे। जब नीबू की आवश्यकता पड़े तो निकाल कर बाकी नीबुओं को फिर शीशे के बरतन के नीचे ढक देना चाहिए। इस प्रकार रखने से नीबू कभी खराब नहीं होते।

६—यदि चारपाई में खटमल हो गये हों, तो च.

चारो पायो मे कपूर, अजवाइन या टेसू के फूँतों को पोटली में मे बांधकर लटका दो, इससे चारपाई मे पड़े हुए रसमल अपने आप भाग जाते हैं।

७—घी को अधिक दिनों तक अच्छा बनाये रखने के लिए घी मे पान के टुकड़ों को डालकर गरम करके और छानकर किसी पीपे अथवा मटकी मे रख देना चाहिये। इस प्रकार करने से घी अधिक दिनों तक खराब नहीं होता।

जिस बक्से में गरम कपड़े रखे हो, उसमे दो बूँद तारपीन का तेल छोड़ देने से कपड़ों में कीड़े नहीं लगते।

९—जिस स्थान की मक्खियाँ भगाना हों, उस स्थान पर जलते हुए कौयलो मे आम की सूखी पत्तियों को जलाना चाहिए। इससे मक्खियाँ अपने आप भाग जायेंगी।

१०—शीशे के बरतनों में गरम चीज डालने से प्रायः वे चटक जाते हैं। यदि किसी बरतन में जो शीशे हो, उसमे कोई गरम चीज रखना हो तो पहले उस बरतन की पेंदी के नीचे एक कपड़े की गद्दी बनाकर और उसे पानी में भिगोकर रख देना चाहिए। इसके बाद उसमें गरम चीज रखना चाहिए। इस प्रकार करने से शीशे का बरतन चटकता नहीं है।

११—नींबू को काटने के पूर्व यदि कुछ मिनटों के लिए नींबू गरम पानी में डाल दिया जाय तो उसमें रस अधिक निकलता है।

१२—किसी भी पत्ती वाले शाक को यदि चाकू से न काटकर, हाथ से तोड़ा जाय तो उसका जायका कटे हुये शाक की अपेक्षा अधिक स्वादिष्ट और स्वाभाविक होता है।

१३—जिस स्थान पर बहुत सी चीटियाँ इकट्ठा हो गई हो उम स्थान पर से चीटियों को भगाने के लिए सुहागे को पीसकर छिड़क देना चाहिए। इससे कुछ देर में चीटियाँ भाग जायगी।

१४—पानी को कुछ देर गरम रखने के लिए उसमें चिमचा आदि डालकर न रखना चाहिये। इससे पानी की गर्मी निकल जाती है।

१५—यदि कपड़ों के जूतों का रंग भद्दा और खराब हो जाय तो उसको चमकीला और साफ बनाने के लिए, जूतों पर तारपीन का तेल लेकर रगड़ देना चाहिए। इससे जूते खूब चमकीले और अच्छे हो जाते हैं।

१६—यदि चमड़े के जूतों का चमड़ा सूख गया हो तो उन्हें किसी धरतन में रख कर, ऊपर से रेड़ी का तेल भरकर भिगो देना चाहिये। इससे तेल पाकर जूतों का चमड़ा ठीक हो जायगा।

१७—धुनी हुई मर्दान रात्र में तारपीन का तेल मिलाकर लोहे पीतल के धरतनों को मलने से वे बहुत साफ और चमकीले हो जाते हैं। किन्तु खूब रगड़ कर मलना चाहिये।

१८—कभी-कभी घोटलों में शीशे का फार्क इतना

जाता है कि उसका घोटल से निकालना बहुत मुश्किल होता है। यदि कभी ऐसा ही जाय तो घोटल के मुँह के चारों तरफ मीठा तेल चुपड़ कर आग से सँक लेना चाहिये। इससे कार्क बहुत सरलता से निकल आयेगा।

१९—सुइयां, निबें अथवा इसी प्रकार की अन्य चीजें काम में लाने के कारण यदि बहुत खराब हो गई हो या वे काम न करती हो तो उन पर दो सेक्रेण्ड के लिये दियासलाई जलाकर रखना चाहिये। इस प्रकार करने से वे ठीक हो जायगी।

२०—जिन लोगों के सिर के बहुत कड़े बाल हो, उन्हें मशीन द्वारा निकाला हुआ तेल लगाना चाहिये। इससे बाल मुलायम हो जाते हैं।

२१—बहुत से लोग नीली स्याही घर में बना लेते हैं। यदि किसी को बढ़िया नीली स्याही घर पर बनाना हो तो बारह भाग नील लेकर एक भाग ओकजेलिक एसिड में मिलाकर रख देना चाहिये। बढ़िया नीली स्याही तैयार हो जायगी।

२२—यदि तारपीन के तैल में मधु मक्खी का मोम मिलाकर अच्छी तरह पिघलाना हो तो, उसमें थोड़ा सा नौसादर मिला देना चाहिए। इससे मोम अच्छी तरह पिघल जायगा।

२३—मेज, कुर्सी, पलंग, आल्मारी आदि रोज एक साफ कपड़े से अच्छी तरह पोंछ देने चाहिये। इससे उनकी चमक सदा बनी रहेंगी।

२४—चारपाई के पाया पाटियों में, कुर्सी आल्मारी आदि पर पालिश करते समय यदि पालिश में थोड़ा-सा पेट्रोल मिला लिया जाय तो पालिश बड़ी चमकदार हो जाती है।

२५—गरमी के दिनों में मक्खन को अच्छा और ताजा बनाये रखने के लिए एक लकड़ी के सन्दूक में ऊपरी सतह के कई इंच नीचे तक बालू भर देनी चाहिए। इसके बाद एक पत्थर के बरतन में मक्खन रग्वकर उसे बालू में इतना गाड़ देना चाहिये कि बरतन का गरदन तक रेती रहे। इसके बाद मक्खन के बरतन को एक प्याले से ढक देना चाहिये। और बालू को पानी से खूब अच्छी तरह तर कर देना चाहिये। इसके बाद सन्दूक को बन्द कर दो। सन्दूक में भरी हुई बालू जितनी ही तर रहेगी उतने ही अधिक दिनों तक मक्खन अच्छा-ताजा बना रहेगा।

२६—सप्ताह में एक बार हाथों-पैरों के नाखूनों पर तारपीन का तेल मलकर धो डालने से नाखून बहुत चमकीले हो जाते हैं।

२७—कभी-कभी लालटेनें जलते ही बहुत धुआँ देने लगती हैं, जिससे वे एक दम काला पड़ जाती हैं और रोशनी नहीं मालूम होती। इसके दो कारण होते हैं। एक तो यह कि तेल के खराब होने के कारण वे धुआँ देने लगती हैं और शीशा काला पड़ जाता है। दूसरा कारण यह है कि जब लालटेनों की बत्तियाँ बहुत मैली हो जाती हैं तब वे धुआँ देने लगती हैं।

इसलिए लालटेन में मफेद तेल ही जलाना चाहिये। और यदि बत्तियों में खराबी हो तो लालटेन के ऊपर वाले हिस्से के नीचे की ओर जो कालिय इकट्ठा होती रहती है, उसको किसी कपड़े या ब्रश से झाड़ डालना चाहिये और बत्ती को कैची से बराबर का काट देना चाहिये।

इसके सिवा लालटेन की बत्तियों को बदलते रहना चाहिये। बहुत गन्दी बत्ती न रखना चाहिये। बहुत लोग लालटेन की बत्ती जब छोटी रह जाती है और उसमें तेल नहीं पहुँचता तो उसमें पानी भर देते हैं। इससे बत्ती खराब हो जाती है। इस लिए ऐसा कदापि न करना चाहिये।

२८—लकड़ी की चीजों पर यदि पालिश करना हो तो इस प्रकार पालिश तैयार करो—एक बोतल में मैथिलेटेड स्प्रिट लेकर उसमें चार औंस लाख और एक औंस रूमी मस्तगी डाल देना चाहिये इसके बाद उसको छाया में रख देना चाहिये। जब स्प्रिट में लाख और मस्तगी अच्छी तरह मिल जाय तब समझ लेना चाहिये कि पालिश तैयार हो गयी है। यह उत्तम प्रॉच पालिश कहलाती है। एक बोतल पालिश सौ फुट लम्बी और सौ फुट चौड़े लकड़ी के तरतों के लिए काफी होता है। इस पालिश लगाने की विधि नीचे लिखी जाती है—

जिस चीज पर पालिश लगाना हो, उसे पहले सँखड़ पेपर (रेगमार) से साफ कर लो। इसके बाद एक रूई का साफ

फाया लेकर सफेद मोटे मलमल के टुकड़ों में लपेट कर पोटली सी बना लेना चाहिये। इसके बाद किसी चीनी की प्याली या कटोरी में पालिश निकाल ले और पोटली को उसमें भिगो-भिगो कर जिस चीज पर पालिश करना हो उस पर पोटली फेरें। एक बार ही केवल सब जगह पालिश फेर देने से उसमें चमक आ जायगी। यदि अधिक चमकीला बनाना हो तो दुबारा फिर पोटली से पालिश को फेर देना चाहिए। दुबारा पालिश किसी चीज पर कर देने से लकड़ी की चीज शीशे के सामन हो जाती है। जिस बरतन में पालिश निकाली जाय उसे और हाथों को स्ट्रिप लगाकर साफ़ कर लेना चाहिए।

बाल उड़ाने का साबुन—अग्नेजी साबुन एक तोला, कपूर एक माशा, निशास्ता तीन तोला और बेरियम सलफाईड दो तोले—सब चीजों को लेकर और महीन पीसकर उसमें ग्लेसरिन मिला लेना चाहिये। बाद में उसकी मोटी-मोटी टिकिया बनाकर सुखा लेना चाहिये। आवश्यकता होने पर साबुन को पानी में गाढा-गाढा घिसकर बालों पर लगाने और पाँच मिनट के बाद कपड़े से पोछ डालने से बाल उड़ जाते हैं।

बाल उड़ाने का पाउडर—(१) बेरियम सलफाईड एक तोला और निशास्ता दो तोले—दोनों को लेकर महीन पीस लेना चाहिये। बस पाउडर तैयार हो जायगा। इसको पानी में घोलकर बालों पर लगाने से दो मिनट में बाल

(२) बुझा हुआ कलाई का चूना चार तोले, पीत हड़ताल एक तोला—दोनो को अलग-अलग पीसकर थोड़े से पानी में घोल लेना चाहिए । इसको पानी में घोलकर वालों पर लेप कर के पाँच मिनट के बाद कपड़े से पोंछ डालना चाहिए । बाल सब उड़ जायँगे । इसके बाद पानी से अच्छी तरह धोकर थोड़ा सा तेल मल लेना चाहिए । जिससे त्वचा कोमल रहे । यदि इस पाउडर को सुगन्धित बनाना हो तो थोड़ा-सा कपूर मिला लेना चाहिए ।

बाल उड़ाने का तेल—तेल बनाने के लिए किसी बरतन में एक पाव पानी को खौलाकर उसमें एक छटाँक बेरियम सलफाइड मिला देना चाहिये । इसके बाद दोनो चीजो को किसी बोतल में डाल देना चाहिये और कुछ देर तक बोतल को हिलाना चाहिये । इससे बोतल की दवा पीली हो जायगी और बेरियम सलफाइड नीचे बैठ जायगा । फिर इसको नथार कर रुई के फाये में लेकर वालो पर लगाये । दो मिनट में बाल एक दम गिर जायँगे ।

कभी बाल न उगने के उपाय—(१) यदि बाल कभी न उगाने की इच्छा हो तो मरी जोक को नमक में लथेड़कर, सुखा कर रख लेना चाहिये । फिर इसको थकरी के मूत्र में पीस कर, बालों को साफ़ करने के बाद लगाना चाहिए । दो चार बार इसका सेवन करने से बाल कभी न उगेंगे ।

(२) नौसादर एक तोला, नमक चार तोला, हड़ताल छ. माशे, मैनसिल छ. माशे, शंख भस्म छः माशा, अफीम यक्षवार सज्जीर्ण, आक की गुठली, केलाक्षार—प्रत्येक चीज छ छ. माशे, कलई का चूना एक तोला और गोदन्ती हड़ताल एक तोला—सब चीजों को लेकर और एक. में पीस कर ईसरगोल के लुआव में मिलाकर लगाने से पांच सात बार बाल उगने के बाद फिर कभी न उगेंगे। इसको लगाने के पहले साबुन या पाउडर द्वारा बाल साफ़ कर लेना चाहिए।



१६-बदबू दूर करने के उपाय

कभी-कभी मकानों में इतनी बदबू हो जाती है कि वहाँ बैठे नहीं रहा जाता। ऐसी दशा में इसका पता लगाकर कि मकान में बदबू किस चीज़ की है और कहाँ पर है, उसका इन्तज़ाम करना चाहिए। घर में किसी प्रकार की कोई बदबू न होनी चाहिये। इसके लिये घर की स्त्रियों को सदा सचेत रहना चाहिये।

घर के अन्दर जो नालियाँ और नाबदान होते हैं, उनमें से प्रायः बदबू आया करती है, पाखाने से बदबू आती है अथवा घर के अन्य स्थानों से बदबू आया करती है। ऐसी दशा में बदबू को दूर करना बहुत जरूरी है। जिन घरों में बदबू रहती है, वहाँ की हवा गन्दी ही रहती है जो उस घर के लोगों के स्वास्थ्य को हानि पहुँचाती है।

इसके सिवा घर में कुछ ऐसी जगहें भी काम में आती हैं जिनमें बदबू होती है। इस प्रकार की जगहों की बदबू कैसे दूर की जा सकती है, इसके सम्बन्ध में स्त्रियों को जानकार होना बहुत आवश्यक है। इस छोटे से परिच्छेद में तरह-तरह की बदबू के दूर करने के उपाय केवल बताये जायँगे। इससे स्त्रियों को काफी सहायता मिल सकती है।

१—जब कभी घर की नालियों, नाबदानों में ज़रा भी बदबू मालूम हो, तो तुरन्त ही उन स्थानों की अच्छी तरह

सफाई कराकर अधिक पानी से धुलाना चाहिए। इसके बाद उनमें फिनायल छोड़ना चाहिए।

२—जिन घरों में पक्के पाखाने हों, उनको रोज पानी से धुलवाकर उनमें फिनायल छोड़ना चाहिए। और यदि कच्चे पाखाने हों तो उनमें सूखी राख या मिट्टी बहुत सी छुड़वाना चाहिए। इससे पाखानों से बदबू नहीं आयेगी।

३—घर के जो ऐसे स्थान हैं, जिनको हर समय बन्द रखा जाता है, उनमें प्रायः बदबू आने लगती है। ऐसी दशा में ऐसे स्थानों को खुला रखकर उनमें हवा अथवा धूप लगने देना चाहिए। इस प्रकार करने से बदबू दूर हो जायगी।

४—रहनने अथवा ओढ़ने-बिछाने के कपड़ों में यदि बदबू हो जाय तो उनको धूप और हवा में फैला देना चाहिए। इससे उनकी बदबू जाती रहेगी।

५—यदि किसी बरतन में प्याज की बदबू होगयी हो तो उसको दूर करने के लिए नमक के पानी से उस बरतन को धोना चाहिए इससे बदबू दूर हो जायगी।

६—यदि बरतन, हाथ अथवा कपड़े में मछली की बदबू हो गयी हो तो पानी में नींबू का रस निचोड़कर, उस पानी से धोना चाहिए। इससे बदबू दूर हो जाती है।

७—मिट्टी के तेल अथवा पेट्रोल के कन्स्टर को सोडे के पानी से धोने से उसकी बदबू दूर हो जाती है।

८—यदि हाथों में मिट्टी के तेल की बद्बू होगयी हो तो उसकी बद्बू को दूर करने के लिए पहले हाथों को सरसों के तेल से अच्छी तरह मल लेना चाहिए। इसके बाद गरम पानी और साबुन से हाथों को अच्छी तरह धो डालना चाहिए।

९—मिट्टी का तेल यदि कहीं गिर पड़े तो उस स्थान को सूखी राख या मिट्टी से अच्छी तरह साफ़ करना चाहिए। इससे उस स्थान पर बद्बू न रहेगी।

१०—प्रायः बहुत से आदमियों के मुँह से बद्बू आया करती है। जब वे बात करते हैं तब पास बैठने को जी नहीं करता। जिन लोगों के मुँह सदा दुर्गन्धित रहा करते हो उन्हें प्रातः कुल्ला करते समय, एक लोटे ठंडे पानी में एक नीचू का रस निचोड़ लेना चाहिए और फिर इस पानी से देर तक अच्छी तरह कुल्ला करना चाहिए। इस प्रकार रोज़ नीचू के जल से कुल्ला करने से मुँह की बद्बू दूर हो जाती है।



